Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №2 города Няндома»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на методическом совете  протокол № 1  от «29» августа 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора МБОУ СШ № 2  от «02» сентября 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**«Волейбол» 5-8 класс**

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины модуля)

**г. Няндома**

**2024**

**РАЗДЕЛ I: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе нормативно-правовых документов:

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе нормативно-правовых документов:

* Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
* Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
* Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
* СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
* Основной образовательной программой основного общего образования (ООП ООО) МБОУ «Ермаковская СШ № 2» (2023 г.)
* Планом внеурочной деятельности МБОУ «Ермаковская СШ № 2»
* Положением МБОУ «Ермаковская СШ № 2» «Об организации внеурочной деятельности обучающихся при реализации ФГОС начального, общего и среднего образования».

Волейбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

***Актуальность программ***: волейбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся волейболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы, интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия волейболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

**Новизной программы:** заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в волейбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в волейбол, а также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

* личностная ориентация образования;
* профильность;
* практическая направленность;
* мобильность;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель обучения:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в волейбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

**Предметные:**

* формирование необходимых теоретических знаний;
* обучение технике и тактике игры;
* обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Метапредметные;**

* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
* совершенствование навыков и умений игры.

**Личностные:**

* воспитание моральных и волевых качеств;
* выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
* формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в волейбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 10- 15 лет.

***Срок реализации программы.***

Учащиеся посещают объединение 1 раза в 2 недели. Занятия проводятся в первой половине дня.

Продолжительность занятий 2 час.

*Начало занятий -.*

*Окончание занятий -*

*Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 17 недель.*

*Объем учебных часов за год обучения - 34 часов*

*Режим работы: 1 раза в 2 недели по 2 часа*

**Формы занятий:** При реализации программы используются следующие формы занятий:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индивидуальная | Групповая | Фронтальная |
| Индивидуально - групповая | Соревновательная | Работа по подгруппам  (по звеньям) |

**Основными формами организации занятий являются** учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

**Формы организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**1.3. Содержание программы:**

**Учебный план (10-15 лет)**

**Учебный план секционных занятий по волейболу.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды спортивной подготовки** | **Кол-во часов** | **Классы** |
| **5-8** |
| **1** | **Теоретическая** | 2 | 2 |
| **2** | **Техническая** | 24 | 24 |
|  | 2.1.Имитационные упражнения без мяча | 2 | 2 |
|  | 2.2.Передача мяча сверху | 8 | 8 |
|  | 2.3. Прием мяча снизу | 8 | 8 |
|  | 2.4. Подача мяча | 6 | 6 |
| **3** | **Тактическая** | 12 | 12 |
|  | 3.1. Действия игрока в защите | 8 | 8 |
|  | 3.2. Действия игрока в нападении | 4 | 4 |
| **4** | **Физическая** | 18 | 18 |
|  | 4.1. Общая физическая подготовка | 16 | 16 |
|  | 4.2. Специальная физическая подготовка | 4 | 4 |
| **5** | **Участие в соревнованиях по волейболу** | 8 | 8 |
| **6** | **Тестирование** | 4 | 4 |
| **ИТОГО** | | **68** | 68 |

**1.4. Содержание программы учебного плана**

***Теоретические занятия .***

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

***Практические занятия.***

**Общая физическая подготовка**

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

**Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

**Практические занятия по технике защиты**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

Блокирование

**Практические занятия по тактике нападения**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

**Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

**Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

**1.5. Планируемые результаты (прогнозируемый) результат программы «Волейбол»**

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе позволяет добиться следующих результатов:

**Предметные результаты** характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы дополнительного образования «**Волейбол**».

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД*

* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* проговаривать последовательность действий;
* уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
* учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

*Познавательные УУД:*

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

*Коммуникативные УУД:*

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Личностные результаты:**

* понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
* навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
* знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
* готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
* готовность к личностному самоопределению;
* уважительное отношение к иному мнению;
* овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
* этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
* положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
* дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
* оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Учащиеся должны знать и иметь представление**:

* об особенностях зарождения, истории волейбола;
* о физических качествах и правилах их тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейбола и правила его предупреждения;
* основы судейства игры волейбол.

**Учащиеся должны уметь:**

* выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* владеть тактико-техническими приемами волейбола;
* уметь организовать самостоятельные занятия волейбола, а также, с группой товарищей;
* организовывать и проводить соревнования по волейболу в школе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

**РАЗДЕЛ II: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. *Календарный учебный график***

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Начало образовательного процесса – 2 сентября 2024г.

Окончание учебного года - 28 мая 2025г.

Всего по программе -34 часа

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 17 недель.

Количество учебных дней: - 17 дней.

Режим работы: 1 раза в 2 недели по 2 часа.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Год обучения** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных**  **дней** | **Объем**  **Учебных**  **часов** | **Режим**  **работы** |
| 1 | 1 год | 17 | 17 | 34ч | 1 раза в 2 недели по 2часа |

**2.2. Формы аттестации (контроля ) и оценочные материалы:**

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

* диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
* контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

**Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности по спортивному направлению «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Тема**  **занятий** | **Кол – во**  **часов** | **Элементы содержания.** | **Дата**  **проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1.** | Теорети-ческие  занятия | 1 ч. | История развития, известные спортсмены, просмотры видео с разбором игровых ситуаций, разучивание технических и тактических комбинаций. |  |  |
|  |  |
| **2** | Техника перемещений. | 1 ч. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |  |
|  |  |
| **3.** | Прием. Передача Подача мяча. | 1 ч. | Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
| 1 ч. | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
| 1 ч. | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
| 1 ч. | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
| 1 ч. | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол20. |  |  |
|  |  |
| 1 ч. | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
| 1 ч. | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
|  |  | 1 ч. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи**.** Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
| 1 ч. | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
| 2 ч. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра в в олейбол. |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке.  Учебно–тренировочная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
| 1 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке.  Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
| 2 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке.  Прием мяча с подачи в зону 3.  Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **4.** | Нападающий удар.  Блокирование**.** | 2 ч. | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.  Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 2 ч. | Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 2 ч. | Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 5. | Тактика игры в нападении**.** | 1 ч. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
|  |  |
| 1 ч. | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |  |
|  |  |
| 2 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 2 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 6. | Тактика игры в защите | 4 ч. | Тактика игры в защите |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 7 | Теорети-ческие  занятия | 1 ч. | История развития, известные спортсмены, просмотры видео с разбором игровых ситуаций, разучивание технических и тактических комбинаций. |  |  |
|  |  |
|  | **Итого** | **34 ч.** |  |  |  |