

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 9 класса составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2018).

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

***Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:***

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №**273** –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 .12.2010 № 1897);

- СанПиН 2.4.2.2821-10 « Санитарно-эпидемиологические требования к условиями организации обучения в общеобразовательных учреждениях» ( от 29 .12.2010г. № 189 в редакции изменений №3, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81);

**Цель**: укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

 **Задачи**:

**1.Образовательные**:

- совершенствование техники и тактики игры в волейбол;

 - осуществлять помощь в судействе;

- применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 -  прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.
**2.Воспитательные:**

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
-  прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
-  воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

**3.Оздоровительные.**

**-** понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

-  вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, и дозирования физических нагрузок;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию зани­мающихся;

-  развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

|  |
| --- |
| Формы проведения занятия и виды деятельности |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

*- Определять*и*высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

*- Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

*- Проговаривать* последовательность действий.

- Учить *высказывать*своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *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.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*2. 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.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*3. 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).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Содержание программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

**Методическое обеспечение внеурочной деятельности.**

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Восстановительные мероприятия;

- Участие в матчевых встречах;

- Участие в соревнованиях;

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;

- Принцип постепенности;

- Принцип систематичности и последовательности;

- Принцип сознательности и активности;

- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образ­ные воздействия);

- Специфические средства (физические уп­ражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, коман­ды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;

- Наглядный метод: показ упражнений или их эле­ментов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;

- Практический метод;

- Игровой метод;

- Соревновательный метод.

**Учебно-методический комплект для обучающегося**

- Учебник по физической культуре 8-9 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2018г.

**Учебно-методический комплект для учителя**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2018.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2015.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2015.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2015.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2015.

**Тематическое планирование, 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | 5 |
| 2 | Прямой нападающий удар | 5 |
| 3 | Верхняя, нижняя передача двумя руками назад | 6 |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 7 |
| 6 | Одиночное блокирование и страховка | 4 |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
|  | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 32 |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1 | ТБ при занятиях волейболом. Стойки и перемещения игрока. | 1 | 3.09 |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Учебная игра. | 1 | 10.09 |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. Учебная игра. | 1 | 17.09 |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра. | 1 | 24.09 |
| 5 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Учебная игра. | 1 | 1.10 |
| 6-7 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра. | 2 | 8.1015.10 |
| 8 | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра. | 1 | 22.10 |
| 9 | Передача снизу двумя руками над собой. Учебная игра. | 1 | 12.11 |
| 10 | Передача снизу двумя руками в парах. Учебная игра. | 1 | 19.11 |
| 11 | Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 | 26.11 |
| 12-13 | Разучивание подачи в прыжке. Учебная игра. | 2 | 3.1210.12 |
| 14 | Развитие физических качеств. Учебная игра. | 1 | 17.12 |
| 15 | Закрепление прямого нападающего удара. Учебная игра. | 1 | 24.12 |
| 16-17 | Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). Учебная игра. | 2 | 14.0121.01 |
| 18 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | 28.01 |
| 19 | Приём мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра. | 1 | 4.02 |
| 20-21 | Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. | 2 | 11.0218.02 |
| 22 | Игры, развивающие физические способности. Учебная игра. | 1 | 25.02 |
| 23 | Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра. | 1 | 2.03 |
| 24-25 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 | 11.0318.03 |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании. Учебная игра. | 1 | 8.04 |
| 27-28 | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Учебная игра. | 2 | 15.0422.04 |
| 29-30 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Учебная игра. | 2 | 29.046.05 |
| 31-32 | Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. Учебная игра. | 2 | 13.0520.05 |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол. Учебная игра. | 1 |  |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |