**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга**

| ПРИНЯТА | УТВЕРЖДЕНА |
|---|---|
| педагогическим советом | Приказом директора ГБОУ СОШ № 466 |
| протокол от 29.08.2023 № 1 | от 29.08.2023 № 87 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00B9EECE7A50A9ABF0DFE05006048C4940
Владелец **Кусюмова Марина Анатольевна**
Действителен с 02.05.2023 по 25.06.2024

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
# «Волейбол»

для обучающихся 9 классов

**Санкт-Петербург 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Тренировка на первом этапе носит в основном игровой характер и строиться по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий).

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходяще для развития отдельных физических качеств и способностей.

**Адресат**:14-15 лет (9 класс), в норме физического развития, без противопоказаний.

**Актуальност**ь: своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени.

**Отличительные особенности/новизна.** Реализуется на основе поэтапного изучения тематических разделов с усложнением материала и повышением требований к необходимым умениям.

**Уровень освоения:** базовый.

**Объем и срок освоения**: 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы необходимо 34 часа.

**Цель программы**: развитие личностного самоопределения подростка, расширение арсенала двигательных действий.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- познакомить с правилами игры в волейбол;
- формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий;
- ознакомление с техническими приемами игры в волейбол;

- ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.

**Развивающие:**

- способствовать осмыслению и включению в систему индивидуальных ценностей подростков;
- способствовать формированию коммуникативных навыков, осуществлять совместную деятельность.

**Воспитательные:**

- воспитывать ценностное отношение к себе, своим чувствам, потребностям;
- воспитывать ценностное отношение к другому человеку, к его чувствам, потребностям;
- воспитывать ответственное отношение к собственной жизни, ответственность за свой выбор.

**Планируемые результаты освоения программы.**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол, привитие любви к спортивным играм.

Личностные

У учащихся:

- будут сформированы навыки самопознания, рефлексии;
- произойдет включение в индивидуальную систему ценностей таких ценностей;
- будет сформировано ценностное отношение к себе и другим людям.

Предметные

Учащиеся:

- познакомятся с теоретическими знаниями и специальной терминологией по программе;
- обучатся правилам волейбола.

Метапредметные

Будут созданы условия для:

- формирования навыка целеполагания, планирования и контроля за достижением результатов;

- формирования навыка игры в волейбол;
- формирования коммуникативных универсальных учебных действий: осуществлять совместную деятельность.

Формы подведения итогов:

- соревнования
- сдача нормативов
- отчет

**Организационно-педагогические условия реализации внеурочной деятельности**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения:** очная, занятия комбинированные, теоретические, практические, тренировочные.

С использованием дистанционных образовательных технологии:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;

- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;

- адресные дистанционные консультации.

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие.

**Условия формирования групп:** разновозрастные, на основе тестирования.

**Количество обучающихся в группе:** на 1-м году обучения - не менее 8 человек.

**Формы организации занятий:** групповая форма.

**Формы проведения занятий:** традиционная.

**Формы организации деятельности учащихся** групповые занятия по игре в мини-футбол.

**Материально-техническое оснащение:**

Материально-техническое обеспечение – спортивный зал, волейбольное поле для занятий по программе;

перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы – волейбольные мячи;

информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
**1 год обучения (34 ч.)**
**2023/2024 года обучения**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Инструктаж по ТБ предотвращению травматизма на занятиях волейбола. | 1 | 1 | - | Журнал инструктажа |
| 2. | Верхняя и нижняя передача мяча. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 3. | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 4. | Нижняя прямая подача. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 5. | Совершенствование нижней боковой подачи мяча. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 6. | Нижняя боковая подача мяча. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 7. | Закрепить нижнюю подачу мяча. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 8. | Верхняя прямая подача мяча. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 9. | Совершенствование техники верхней подачи мяча. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 10. | Закрепить технику подачи мяча. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 11. | ОФП. Прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением и перекатом на спину. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 12. | Приём мяча одной рукой с боку. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 13. | Упражнения с набивными мячами.Приём мяча с боку с последующим падениеми перекатом. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 14. | Правила игры в волейбол. | 1 | 1 | - | Наблюдение |
| 15. | Силовая подготовка. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 16. | Приём мяча в падении вперёд и с последующим скольжением. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 17. | Передача мяча с верху в прыжке. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 18. | Совершенствовать передачу мяча в прыжке. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 19. | ОФП. Приём мяча отражённого от сетки. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 20. | Отбивание мяча кулаком от сетки. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 21. | Упражнения на укрепление мышц нижних конечностей. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 22. | Закрепить правила игры в волейбол. | | | | |
| 23. | Упражнения с набивными мячами на укрепление мышц плечевого пояса. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 24. | Нападающий удар. | 1 | - | 1 | Наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 25. | Совершенствовать технику нападающего удара. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 26. | Закрепить технику нападающего удара. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 27. | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Передача мяча в прыжке через сетку. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 28. | Техника блокирования. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 29. | Совершенствовать технику блокирования. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 30. | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 31. | История развития волейбола. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 32. | ОФП. Тактические действия. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 33. | Учебная игра в волейбол. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| 34. | Соревнования по волейболу. | 1 | - | 1 | Наблюдение |
| | **Всего** | **34** | **2** | **32** | |

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»
На 2023/2024 учебный год

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год | 01.09.2023 | 24.05.2024 | 34 | 34 | 1 раз в неделю по 1 академическому часу. |