

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Стародубская средняя общеобразовательная школа №2

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей
протокол от 28.09.2023 №1

СОГЛАСОВАНО
директор школы
Панаськова Н.В.
28.03.2023

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности ШСК «Юниор» «Волейбол»
для среднего общего образования
Срок освоения: 2 года (10-11 класс)

Составитель:
Сазонова О.А., учитель физкультуры

Выписка верна 31.08.2023
Директор Панаськова Н.В.

Пояснительная записка

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

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 10-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- ФЗ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189.
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 08 июня 2015 года №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253».

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании

потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 10-11 классов.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности:

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил

Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся
---------------------	---

Планируемые результаты изучения программы «Волейбол для всех» в основной школе.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол для всех» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол для всех» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по волейболу;

- жесты волейбольного судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по волейболу.

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.

Образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный учащимися 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):

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.

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

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.

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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год
1	Правила соревнований		
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь		
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь		
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь		
5	Передачи над собой в круге без потерь		
6	Подача (любая): из 6 попыток		
	Подача (любая): из 10 попыток		
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую		
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток		
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток		

Распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся

№	Учебный материал	Классы	
		10	11
Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)		
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд		

3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
Передачи мяча			
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)		
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
4	Передача снизу двумя руками над собой		
5	Передача снизу двумя руками в парах		
Подачи мяча			
1	Нижняя прямая		
2	Верхняя прямая		
3	Подача в прыжке		
Нападающие (атакующие) удары			
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
Приём мяча			
1	Приём снизу двумя руками		
2	Приём сверху двумя руками		
3	Приём мяча, отражённого сеткой		
Блокирование атакующих ударов			
1	Одиночное блокирование		
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)		
3	Страховка при блокировании		
Тактические игры			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		
2	Групповые тактические действия в нападении, защите		
3	Командные тактические действия в нападении, защите		
4	Двусторонняя учебная игра		
Подвижные игры и эстафеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий		
2	Игры, развивающие физические способности		
Физическая подготовка			
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		

Судейская практика			
1	Судейство учебной игры в волейбол		

Учебно-тематическое планирование 10-11 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	3
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

- Площадка волейбольная - 1 шт.
- Мячи волейбольные - 20 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт;
- Набивные мячи -10 шт.
- Скакалки -20 шт.
- Гантели -10 штук
- Гимнастические скамейки -5 шт.
- Секундомер -1
- Компьютер -1
- Экран -1
- Видеопроектор- 1
- Фотоаппарат-1
- Форма спортивная (шорты, футболка, наколенники) - 12 комплектов

Список литературы

- Организация внеурочной деятельности в школе в условиях ФГОС второго поколения Е.Л.Петренко, Ульяновск, УИПКРО, 2013
- «Внеурочная деятельность учащихся» пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов. - М.: Просвещение 2011г.
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразовательной организаций / В. И. Лях. , М. : Просвещение, 2014

•Физическая культура.5-7 классы: учеб. для общеобразовательной организаций (М.Я.Виленский / М. : Просвещение, 2015

•Физическая культура.8-9 классы: учеб. для общеобразовательной организаций/ (В.И.Лях / М. : Просвещение, 2015

Литература для детей и родителей

•Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.

•Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры

**Календарно-тематическое планирование занятий по программе внеурочной деятельности
в рамках реализации ФГОС ОО «Волейбол для всех»**

Руководитель: Сазонова О.А.

Количество часов в год – 34, в неделю - 1

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
Количество часов	план 8	план 8	план 10	план 8	план 34

Планирование составлено на основании:

Программы внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС НОО «Волейбол для всех». Направление: спортивно - оздоровительное. Срок реализации: 2 года. Возраст детей: 10-11кл. / Сазонова О.А.

Тема	Кол-во занятий	Дата
ТБ. на занятиях волейболом. Верхняя и нижняя передачи. Передачи у сетки на 3 приёма, подача. Мини-волейбол.	1	
Техника способов перемещений. Передачи в парах, у стены, через сетку. Мини-волейбол.	1	
Сочетание приёмов техники перемещений и передач в парах, тройках. Верхняя и нижняя передачи, подача и приём мяча. Учебная игра	1	
Верхняя и нижняя передачи над собой, в парах, через сетку. Индивидуальные действия в нападении, нижняя подача с	1	

приёмом мяча. Учебная игра		
Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	1	
Упражнения на выносливость. ОФП. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар через сетку. Нижняя подача и приём мяча. Учебная игра.	1	
Упражнения на координацию и ловкость. Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
Упражнения скоростно-силового характера. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках с перемещением и через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра	1	
Силовые упражнения и на гибкость. Закрепление техники передач сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	
Верхняя и нижняя передачи в парах и у сетки. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	1	
Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача. Двусторонняя игра.	1	
Упражнения на скорость и координацию с перемещением мяча. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1	
Скоростно-силовые и силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра	1	
Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	1	
Круговая тренировка. Верхняя и нижняя передачи через сетку, с пассом и в нападении. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1	
Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	1	
Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	1	
ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование,	1	

подача, двусторонняя игра.		
Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	1	
Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1	
Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1	
Упражнения на скорость и координацию с перемещением. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1	
Скоростно-силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра.	1	
Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	1	
Круговая тренировка с мячами: верхняя, нижняя передачи у стены, сочетание передач над собой, пасс в б/б кольцо, передачи ч/з сетку в парах. подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1	
Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	1	
Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	1	
Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. подача в указанную зону: 1, 6, 5, и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	1	
ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону № 1 и №5, двусторонняя игра.	1	
Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	1	
Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача в указанную зону. Двусторонняя игра.	1	
Закрепление техник перемещений, передач, подач, приёма мяча. Нападающий удар. подача в указанную зону и приём мяча.	1	

Учебная игра.		
Учебное соревнование по волейболу между классами.	1	
Сдача контрольных нормативов и технических приёмов. Игра.	1	