

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №1 «Академия знаний» имени Н.П. Шевченко»  
Старооскольского городского округа**

<b>РАССМОТРЕНА</b>	<b>СОГЛАСОВАНА</b>	<b>РАССМОТРЕНА</b>	<b>УТВЕРЖДЕНА</b>
на заседании МО учителей ИЗО, музыки, технологии, физической культуры, ОБЖ руководитель МО _____/Гетманская Г.В. протокол от «31» августа 2022г. № 1	заместитель директора _____/Е.С. Быкова «31» августа 2022г.	на заседании педагогического совета, протокол от «31» августа 2022г. № 1	приказом МАОУ "ЦО №1 «Академия знаний» имени Н.П. Шевченко" от «31» августа 2022г. № 455

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы –1 год

Общее количество часов в год –34 часа

Количество часов в неделю – 1 час

Направление программы: спортивно-оздоровительное

Программа рассчитана на детей 16-17 лет

Категория участников: обучающиеся 10-х классов

**Составитель:** Гетманская Галина Викторовна, высшей квалификационной категории

Старый Оскол  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка_____	2-7
Требования к уровню подготовки _____	8-9
Учебно-тематический план _____	10-11
Содержание программы_____	12
Список литературы _____	13

## Пояснительная записка

Авторская программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» для учащихся 10 классов разработана на основе требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

Авторская программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 10 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.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

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

развитию физических способностей. Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «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-спортивному и 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.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений,

навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Актуальность** программы, для современных детей ведущих малопо-движный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Цель моей программы овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в школьном возрасте, что повышает самооценку учащихся, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Программа составлена для учащихся 10 классов.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год.

**Формы проведения занятий:** однонаправленные, комбинированные, игровые, соревнования.

### **Уровень результатов внеурочной деятельности и способы их достижения**

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 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 свое 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 своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, 10 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.

## **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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 своем 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 свое 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» 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 приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов 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 приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			Теория	практика
<b>1.</b>	<b>Стойки и перемещения</b>	<b>3</b>	В процессе обучения	3
1.1	Стойки игрока (исходное положения)	1	-	1
1.2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	-	1
1.3	Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	-	1
<b>2</b>	<b>Передачи мяча</b>	<b>3</b>	В процессе обучения	3
2.1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	-	1
2.2	Передача мяча снизу двумя руками	1	-	1
2.3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		1
<b>3</b>	<b>Подачи мяча</b>	<b>4</b>	В процессе обучения	4
3.1	Нижняя прямая	1	-	1
3.2	Верхняя прямая	3	-	3
<b>4</b>	<b>Прием мяча</b>	<b>3</b>	В процессе обучения	3
4.1	Прием мяча снизу двумя руками	1	-	1
4.2	Прием мяча сверху двумя руками	1	-	1
4.3	Прием мяча, отраженного сеткой	1		1
<b>5</b>	<b>Атакующие удары</b>	<b>4</b>	В процессе обучения	4
5.1	Прямой нападающий удар	2		2
5.2.	Направляющий удар с переводом вправо (влево)	2		2
<b>6</b>	<b>Блокирование атакующих ударов</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	7

6.1.	Одиночное блокирование	2		2
6.2.	Групповое блокирование	3		3
6.3.	Страховка при блокировании	2		2
<b>7</b>	<b>Тактика игры</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	8
7.1	Индивидуальные тактические действия в нападении	4	-	4
7.2	Командные тактические действия в нападении и защите	4	-	4
7.3	Учебно- тренировочная игра	В процессе обучения		
<b>8</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	В процессе обучения		
8.1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий			
8.2	Игры, развивающие физические способности			
<b>9</b>	<b>Физическая подготовка</b>	В процессе обучения		
9.1	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координационных способностей, выносливости, гибкости.			
<b>10</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>2</b>	В процессе обучения	2
10.1	Контрольные игры и соревнования	2	-	2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>		

## Содержание программы

### **Основы знаний**

Основы истории развития волейбола в России.  
Сведения о строении и функциях организма человека.

Правила игры в волейбол.

Места занятий, инвентарь.

### **Общефизическая подготовка - ОФП**

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка - СФП**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

### **Техника игры**

Техника нападения;

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча

### **Тактика игры**

*Техника защиты.*

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Командные действия.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия.

Командные действия.

### **Контрольные игры и соревнования:**

Теоретическая часть.

Правила соревнований.

Практическая часть:

соревнования по подвижным играм с элементами волейбола,

учебно-тренировочные игры.

## Список литературы:

- 1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.-М.: Просвещение,2019.
- 2.Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2016.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011