

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

РАССМОТРЕНА

на заседании МО
учителей ИЗО, музыки,
технологии, физической
культуры, ОБЖ
руководитель МО
_____/Гетманская Г.В.
протокол
от «31» августа 2022г.
№ 1

СОГЛАСОВАНА

заместитель
директора
_____/Е.С. Быкова
«31» августа 2022г.

РАССМОТРЕНА

на заседании
педагогического
совета, протокол
от «31» августа 2022г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА

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 17-18 лет

Категория участников: обучающиеся 11-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 11 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 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.).

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 малоактивный 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 11 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
1.	Стойки и перемещения	3	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
2	Передачи мяча	3	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
3	Подачи мяча	4	В процессе обучения	4
3.1	Нижняя прямая	1	-	1
3.2	Верхняя прямая	3	-	3
4	Прием мяча	3	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
5	Атакующие удары	4	В процессе обучения	4
5.1	Прямой нападающий удар	2		2
5.2.	Направляющий удар с переводом	2		2

	вправо (влево)			
6	Блокирование атакующих ударов	7	В процессе обучения	7
6.1.	Одиночное блокирование	2		2
6.2.	Групповое блокирование	3		3
6.3.	Страховка при блокировании	2		2
7	Тактика игры	8	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		
8	Подвижные игры и эстафеты	В процессе обучения		
8.1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий			
8.2	Игры, развивающие физические способности			
9	Физическая подготовка	В процессе обучения		
9.1	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координационных способностей, выносливости, гибкости.			
10	Контрольные испытания и соревнования	2	В процессе обучения	2
10.1	Контрольные игры и соревнования	2	-	2
	ВСЕГО	34		

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. Лях, 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

