

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПЕРЕГРЕБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
эстетического и физического  
воспитания  
Протокол №1 от «30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «Перегребинская СОШ»  
от «31» августа 2023г. № 267-од.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
для учащихся 14-17 лет**

**с.Перегребное, 2023 г.**

## Пояснительная записка

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 31.07.2020);

2. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации

- «О федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования от 17.12.2010 № 1897»;

- «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» от 31 декабря 2015 г. №1577 (зарегистрирован Минюстом России 02 февраля 2016 г., регистрационный № 40937);

Программа внеурочной деятельности по «Волейболу» разработана на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014);

- СанПин 2.4.2.2821-10 от 01.09.2011, СанПин 2.4.2.2821-10 с изменениями на 2016 год.

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.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новым ФГОС.

Программа внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

**Программа актуальна на сегодняшний день**, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

### **Цель:**

формирование и закрепление навыков использования оздоровительной физической культуры и специальных физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, стабилизация и повышение показателей здоровья учащихся, увеличение объема двигательной активности.

### **Задачи:**

- снизить негативные последствия учебной нагрузки;
- укрепить здоровье учащихся, снизить заболеваемость школьников;
- увеличить уровень двигательной активности;
- повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе;
- удовлетворить потребности и интересы учащихся в занятиях волейболом
- повысить уровень физической подготовленности

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на один год обучения, ориентирована на учащихся 14-17 лет. Количество часов в год: 68 учебных часа, из расчета 2 часа в неделю, в соответствии с планом внеурочной деятельности.

## **1. Содержание программы внеурочной деятельности**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Педагог самостоятельно определяет дозировку, формы и виды занятий, их продолжительность. Кроме того, педагог организует занятия блоками или темами. Каждое занятие организовано в виде игровой, познавательной, поисковой, физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся с элементами выполнения социально-профессиональных ролей.

Занятия способствуют:

- освоению основ волейбола;
- обучению двигательным действиям, общему укреплению здоровья и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- основам регулирования физической нагрузки;
- овладению техникой и тактикой игры в волейбол;
- развитию навыков межличностной коммуникации.

План занятий построен так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель:

- теоретические занятия с применением проектной деятельности;
- участие в школьных и районных соревнованиях;

Руководитель обеспечивает условия для безопасного проведения занятий. Распределять обязанности в каждом занятии следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались разные участники кружка. Это позволит выявить наиболее способных ребят для привлечения к судейству.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории волейбола, правила соревнований, данный раздел программы изучается в процессе занятий.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества, данный раздел программы изучается в процессе занятий.

В разделе «Техника и тактика игры» представлены материалы, способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Занятия носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций, бесед. Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

## **2. Результаты освоения 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 укрепления 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.

### 3. Тематическое планирование

Разделы	Кол-во часов	Основное содержание	Деятельность школьников
<b>Основы знаний</b>	3	Представлен материал по истории волейбола, правила соревнований, данный раздел программы изучается в процессе занятий.	Знать технику безопасности, правила соревнований.
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	30	даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества, данный раздел программы изучается в процессе занятий.	Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для игры в волейбол.
<b>Техника и тактика игры</b>	35	Представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры	Изучение и совершенствование техники игры. Перемещения. Специальные подготовительные упражнения и имитация всех технических приемов на каждом занятии. Верхняя передача. Совершенствование передачи мяча, летящего с различной траекторией. Передача мяча в стенку (индивидуальные и групповые упражнения).

			<p>Передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча в парах, тройках у сетки. Передача снизу одной и двумя руками. Положение туловища и рук игрока в момент приема снизу. Упражнения в парах и группах (на месте и в движении). Передача мяча, отскочившего от сетки. Подачи мяча: нижние (обучение и совершенствование), верхняя прямая, верхняя боковая, подача на точность. Несколько подач подряд разными способами. Прием подач сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар. Прямой нападающий удар (обучение и совершенствование). Нападающие удары из зон 4, 3 и 2. Нападающий удар при одиночном блокировании. Блокирование. Одиночное (обучение). Перемещения и прыжки у сетки - имитация блокирования. Прыжки вверх с доставанием двумя руками мяча, подвешенного над сеткой, блокирование нападающего удара на сниженной сетке, нападающего удара на сетке нормальной высоты. Защитные действия (обучение и совершенствование). Действия в парах, тройках, с партнером у стены, действия после удара руководителя с предварительным выходом из зон 1, 5 и 6 после нападающих ударов через сетку</p>
--	--	--	---

