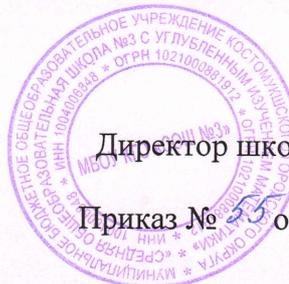
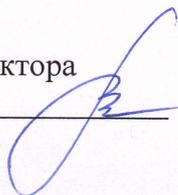


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 3
с углубленным изучением математики»

Согласовано:

заместитель директора
Лапковская Н.А.



Утверждаю:

Директор школы

Нерובה М.С.

Приказ № 5 от « 8 » 04 20 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

для учащихся 10 -11 классов

срок реализации- 1 год

Составитель:
Торкель Л.Н.
учитель физической культуры

Костомукша, 2021 г.

I. 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.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направление программы – спортивно - оздоровительное.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

На первом году обучения больше внимания уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях и технической подготовке.

На втором году обучения происходит продолжение совершенствование технической подготовки, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных

двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся оценивать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия.

Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

Нормативно-правовой и документальной базой программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273ФЗ.

- ✓ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, (утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41).
- ✓ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ МОиН РФ от 29 августа 2013 года № 1008).
- ✓ «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Письмо Департамента молодежной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015).
- ✓ приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. приказа от 29.06.2017 № 613)
- ✓ постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (в ред. постановления от 24.11.2015 № 81) (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
- ✓ Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з) (далее – ПООП СОО)
- ✓ Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08. 2017 г. №09-1672 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»);
- ✓ Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности»;
- ✓ Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 мая 2013 г. №ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»
- ✓ Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 июля 2013 г. №09-879 «О направлении рекомендаций по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе»

II. Цели и задачи программы

Данная программа направлена на достижение следующих целей:

- ✓ формировать, сохранять и укреплять здоровье учащихся;
- ✓ воспитывать личностные качества;

- ✓ осваивать и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки, 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.

Тематическое планирование «Волейбол» (10-11 класс)

№\п	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Прием и передача мяча сверху. Игра в волейбол.	2
2	Стойка и перемещения игрока. Прием и передача мяча над собой.	2
3	Передачи мяча двумя руками сверху. Подача мяча. Игра волейбол.	2
4	Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игра волейбол.	2
5	Прием и передача мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра волейбол.	2
6	Подача мяча. Прием и передача мяча снизу в парах. Игра волейбол.	2
7	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча с подачи. Игра волейбол.	2
8	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подача мяча. Учебная игра.	2
9	Приём и передача со сменой мест. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2
10	Передача мяча в тройках. Приём мяча с подачи. Игра волейбол.	2
11	Прием и передача мяча снизу. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2
12	Верхняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча снизу в парах. Игра волейбол	2
13	Прием и передача мяча сверху. Приём мяча снизу с подачи. Игра в волейбол.	2

14	Передачи мяча двумя руками через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2
15	Передача мяча, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Учебная игра.	2
16	Прием и передача мяча в тройках. Подача мяча через сетку. Игра в волейбол	2
17	Приём и передача мяча со сменой мест. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2
18	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Двусторонняя игра. Прием и передача мяча в тройках.	2
19	Передача мяча в зону 3 с подачи. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	2
20	Приём и передача мяча в парах. Нападающий удар. Игра в волейбол. Приём мяча снизу с подачи.	2
21	Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4. Приём мяча снизу с подачи. Игра в волейбол.	2
22	Передача мяча, стоя спиной к цели. Приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2
23	Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4. Приём мяча снизу с подачи. Игра в волейбол.	2
24	Приём мяча снизу с подачи. Блокирование. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2
25	Передача мяча в зону 3 с подачи. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2
26	Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4. Приём мяча снизу с подачи. Игра в волейбол.	2
27	Приём мяча, отраженного сеткой. Прием и передача мяча. Двусторонняя игра.	2
28	Прием и передача мяча в тройках. Подача мяча, приём снизу. Учебная игра.	2
29	Нападающий удар. Блокирование одиночное и групповое. Игра в волейбол.	2
30	Прием и передача мяча в тройках. Подача мяча через сетку. Учебная игра.	2

31	Прием и передача мяча в тройках. Подача мяча. Двусторонняя игра.	2
32	Приём мяча снизу с подачи, передача мяча в зону 3. Двусторонняя игра.	2
33	Передача мяча в зону 3 с подачи. Нападающий удар. Игра в волейбол.	2
34	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол.	2

IV. Структура и содержание программы

Программа дополнительного образования «Волейбол» предназначена для учащихся 10–11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры: площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части занятия.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 10–11 классов.

Предполагаемые результаты

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» 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.

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 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.