

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ужурская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете МБОУ
«Ужурская СОШ № 2»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Хохл

Хохлунова О.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Ужурская СОШ2»

Лисихина

Лисихина А.Н.



Приказ № 01/105/1

от "30" 08.2022 г.

Протокол №13
от "30" 08.2022 г.

от "30" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Волейбол»

Составил: учитель физической культуры
Круткова Регина Владиславовна

Ужур, 2022 год

Пояснительная записка

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

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6–11 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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 сердечнососудистой и дыхательной систем, 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 обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель 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 неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

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

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 6–10 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
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 двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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 обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить 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).

2. 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.

3. 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 обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 6 часов в неделю (204 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

IV. Методическое обеспечение внеурочной деятельности.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Часы	По плану	По факту
1	Перемещения	2		
2	Верхняя передача	2		
3	Нижняя передача	2		
4	Приём мяча	2		
5	Индивидуальные тактические действия в защите	2		
6	Закрепление техники верхней передачи	2		
7	Закрепление техники нижней передачи	2		
8	Верхняя прямая подача	2		
9	Закрепление техники приёма мяча с подачи	2		
10	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	2		
11	Прямой нападающий удар	2		
12	Совершенствование верхней прямой подачи	2		
13	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2		
14	Двусторонняя учебная игра	2		
15	Одиночное блокирование	2		
16	Страховка при блокировании	2		
17	Игры, развивающие физические способности.	2		
18	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	2		
19	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2		

20	Разучивание нижней прямой подачи.	2		
21	Двусторонняя учебная игра.	2		
22	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2		
23	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	2		
24	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2		
25	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	2		
26	Игры, развивающие физические способности.	2		
27	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
28	Двусторонняя учебная игра.	2		
29	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2		
30	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2		
31	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2		
32	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2		
33	Двусторонняя учебная игра.	2		
34	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		
35	Эстафеты с различными способами перемещений.	2		
36	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2		
37	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2		

38	Игры, развивающие физические способности.	2		
39	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	2		
40	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	2		
41	Закрепление нижней прямой подачи.	2		
42	Двусторонняя учебная игра.	2		
43	Разучивание верхней прямой подачи.	2		
44	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2		
45	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2		
46	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2		
47	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2		
48	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	2		
49	Разучивание одиночного блокирования.	2		
50	Разучивание страховки при блокировании.	2		
51	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
52	Двусторонняя учебная игра.	2		
53	Совершенствование стоек игрока.	2		
54	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2		
55	Игры, развивающие физические способности.	2		
56	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		

57	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2		
58	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2		
59	Эстафеты с различными способами перемещений.	2		
60	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2		
61	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	2		
62	Закрепление верхней прямой подачи.	2		
63	Двусторонняя учебная игра.	2		
64	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2		
65	Закрепление прямого нападающего удара.	2		
66	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2		
67	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2		
68	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2		
69	Игры, развивающие физические способности.	2		
70	Закрепление одиночного блокирования.	2		
71	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2		
72	Закрепление страховки при блокировании.	2		
73	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
74	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2		
75	Двусторонняя учебная игра.	2		
76	Стойки игрока.	2		

77	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2		
78	Игры, развивающие физические способности.	2		
79	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		
80	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2		
81	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2		
82	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2		
83	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	2		
84	Совершенствование верхней прямой подачи.	2		
85	Двусторонняя учебная игра.	2		
86	Развитие физических качеств.	2		
87	Закрепление прямого нападающего удара.	2		
88	Приём мяча снизу двумя руками.	2		
89	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2		
90	Приём мяча сверху двумя руками.	2		
91	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2		
92	Игры, развивающие физические способности.	2		
93	Совершенствование одиночного блокирования.	2		
94	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2		
95	Совершенствование страховки при блокировании.	2		
96	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		

97	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2		
98	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2		
99	Судейство учебной игры в волейбол.	2		
10	Двусторонняя учебная игра.	2		
101	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2		
102	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2		