


Рассмотрено»
Руководитель МО
 /Ирдинкин Д.А./
Протокол № 1 от
«25» августа 2023г

«Согласовано»
Заместитель директора
по учебной работе
 /Идиятуллина Г.М./
«28» августа 2023 г

«Утверждено»
Директор МБОУ
/Яруллина Ф.Г./
Приказ № 84 от
«28» августа 2023г.



Рабочая программа по курсу
внеурочной деятельности «Волейбол»
для учащихся 10-11 классов
МБОУ Базарно-Матакская гимназия им. Наби Даули
Алькеевского МР РТ

Составитель: МО
учителей физической культуры
Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №2
от «28» августа 2023 г.

I. 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 10–11 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

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 10–11 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. Здоровьесберегающая 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.

II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

Тематическое планирование, 10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование, 11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование - 10 класс

№	Тема занятия	Формы внеурочной деятельности учащихся	Дата проведения
1	Стойки игрока.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
3	Игры, развивающие физические способности.	Подвижные игры	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
9	Передача снизу двумя руками над собой.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
10	Передача снизу двумя руками в парах.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	

14	Развитие физических качеств.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
15	Закрепление прямого нападающего удара.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Подвижные игры	
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
22	Игры, развивающие физические способности.	Подвижные игры	
23	Совершенствование одиночного блокирования.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	Теоретическое и	

		практическое занятие. Групповая тренировка	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	Соревнование	
34	Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема занятия	Формы внеурочной деятельности учащихся	Дата проведения
1	Стойки игрока.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
3	Игры, развивающие физические способности.	Подвижные игры	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
9	Передача снизу двумя руками над собой.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	

10	Передача снизу двумя руками в парах.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
14	Развитие физических качеств.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
15	Закрепление прямого нападающего удара.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Подвижные игры	
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	

22	Игры, развивающие физические способности.	Подвижные игры	
23	Совершенствование одиночного блокирования.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	Соревнование	
34	Двусторонняя учебная игра.	Учебная игра	

Ресурсное обеспечение рабочей программы курса внеурочной деятельности (описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса)

Литература для учителя:

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11. классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2019г.),
2. Внеурочная деятельность учащихся. «Волейбол». Пособие для учителей и методистов. Г. А. Колодницкий. В.С.Кузнецов, М.В.Маслов -2-е изд. – М.: Просвещение,2012г.
3. Волейбол. Автор Н.А. Чупеева.- М.: Астрель АСТ, 2010 г.
4. Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. 1 – 11 классы. Авт.- сост. Н.В. Барминова и др.- Волгоград: Учитель,2013 г.

Материальное обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал Лицея с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -10 шт.;
- набивные мячи - 2 шт.
- перекладины для подтягивания в висе – 3 шт;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка – 1шт.;
- баскетбольные мячи 10-15 шт;
- гимнастические скамейки 3 шт;

гимнастическая стенка 3 пролета.