

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1» г. Балаково Саратовской области**

РАССМОТРЕНА

на заседании школьного
методического объединения
учителей МАОУ Лицей №1
25 августа 2023 года

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе МАОУ Лицей №1
28 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

в составе ООП ООО
Приказ от 28.08.2023г. № 239

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся 8-11 классов

г. Балаково

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающимся 8-11 классов МАОУ Лицей №1.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В образовательных стандартах внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Внеурочная деятельность имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней и основной школы

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт СОО, 2023 года;
- 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.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Общая характеристика курса

Программа данного курса представляет систему физкультурно- спортивных и оздоровительных занятий для учащихся и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом МАОУ Лицей №1, в соответствии с новыми стандартами второго поколения средней и основной школы

Цель курса: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «волейбол».

Задачами изучения модуля «волейбол» являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

- формирование общих представлений о виде спорта «волейбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами волейбола;
- ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в волейболе;
- ознакомление и освоение знаний об истории и развитии волейбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;
- ознакомление и обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по волейболу;
- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами волейбола;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами волейбола;
- популяризация среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям волейболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях, выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль программы внеурочной деятельности «волейбол».

Модуль по волейболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами волейбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по волейболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 8–11 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями и рассчитана на 68 часов.

Модуль « Волейбол» реализован в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности – по 2 часа в неделю (34 часа), продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Содержание программы по волейболу.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся, составлена с учетом ФГОС ООО- СОО.

Теоретическая часть

Знания о волейболе

1. Физическая культура и спорт в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Развитие волейбола в России и за рубежом.

2. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

3. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. Судейство простейших спортивных соревнований в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении

Раздел «Физическое совершенствование»:

Демонстрация основных технических и тактических действий в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (волейбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: перемещения, прием нападающего удара, прием подачи, передачи, подача мяча, нападающие удары, блокирование. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Общая физическая подготовка - упражнения на развитие физических качеств. Специальная физическая подготовка - комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов в волейболе. Контрольные испытания: Контрольные испытания по общей физической подготовке; Контрольные испытания по технической подготовке

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности модуля « Волейбол»

Личностные результаты:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий по волейболу

- **Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Используемые методы. формы и принципы обучения

Принципы обучения	Методы проведения	Формы проведения
оперативность	словесные	Игры , соревнование эстафеты
сознательность	наглядные	Упражнения. тренировка
направленность	метод отдельного упражнения метод целостного упражнения	комбинированные занятия
Систематичность	метод строго-регламентированного упражнения, метод частично-регламентированного упражнения	работа в парах, группах
	повторный метод	индивидуальная работа
Доступность	игровой соревновательный	контрольные занятия (разбор ошибок)

Тематическое планирование

№	содержание	класс	
		10	11
	Теоретическая часть	10	11
2	Основы теоретических знаний	3	3
	Практическая часть		
	Стойка. Перемещения в стойке в процессе занятий	1	
3	Совершенствование техники верхней передачи	2	2
4	Совершенствование техники нижней передачи	2	2
5	Подачи мяча (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача)	4	4
6	Совершенствование техники приема мяча с подачи	4	4
	Нападающий удар. Прямой нападающий удар	4	4
9	Одиночное блокирование, 2 блокирование нападающего удара	2	2
10	Страховка при блокировании	2	2
11	Двусторонняя учебная игра	7	7
12	Совершенствование тактических действий	3	3
13	Общая и специальная физическая подготовка в процессе занятий		
14	Судейская практика в процессе занятий		
15	Контрольные нормативы-соревнования	3	3

Календарно-тематическое планирование-8-11 класс

№	Учебный материал	часы	дата	факт
1	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. ОФП	1		
2	Физическая культура и спорт в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Развитие волейбола в России и за рубежом. ОФП	1		
3	Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи.ОФП	1		
4	Стойка игрока, инструктаж по Т.Б ОФП. Перемещения. бег. Остановки ,повороты, прыжки. Контрольные нормативы –начальные	1		
	Техника передач			
5	ОФП .Значение технической подготовки в волейболе Передача мяча сверху вперед-вверх, в прыжке	1		
6	ОФП Передача мяча сверху стоя спиной в направлении передач	1		
7	СФП. Техника верхних передач. Групповые упражнения. Игра	1		
8	СФП. Техника нижних передач. Групповые упражнения. Игра	1		
	Подачи мяча			
9	ОФП Нижняя прямая Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма	1		
10	ОФП Нижняя прямая подача в зону 5,6	1		
11	СФП. Верхняя прямая.	1		
12	СФП. Верхняя прямая подача в зону,4,5,6.	1		
	Прием мяча			
13	ОФП. Прием мяча снизу 2 руками	1		
14	ОФП. Прием мяча сверху 2 руками. КУ	1		
15-16	ОФП. Прием мяча отраженного сеткой	2		
	Атакующие удары			
17	СФП. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Гигиена волейболиста	1		
18	СФП. нападающий удар с переводом в право	1		
19-20	ОФП Чередование способов нападающего удара	2		
	Блокирование атакующих ударов			
21	СФП. Групповое и одиночное блокирование	1		
22	СФП. Страховка при блокирование	1		
23	СФП. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1		
24	Сочетание одиночного и группового блокирования. КУ	1		
	Тактика игры			
25	ОФП. Значение тактической подготовки в волейболе.	1		
26	СФП. .Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		
27	СФП. .Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		
28-32	ОФП.Двухсторонняя игра	5		
33-34	ОФП. Соревнования .Судейство и жесты судьи. Контрольные нормативы –итоговые	2		

Календарно-тематическое планирование

№	Учебный материал	часы	дата	факт
1	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. ОФП	1		
2	Олимпийский комитет, роль и значение. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. ОФП	1		
3	Проектирование досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. ОФП	1		
4	Стойка игрока, инструктаж по Т.Б ОФП. Перемещения. бег. Остановки ,повороты, прыжки. Контрольные нормативы –начальные	1		
	Техника передач			
5	ОФП .Значение технической подготовки в волейболе Передача мяча сверху вперед-вверх, в прыжке	1		
6	ОФП Передача мяча сверху стоя спиной в направлении передач	1		
7	СФП. Техника верхних передач. Групповые упражнения. Игра	1		
8	СФП. Техника нижних передач. Групповые упражнения. Игра	1		
	Подачи мяча			
9	ОФП Нижняя прямая Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма	1		
10	ОФП Нижняя прямая подача в зону 5,6	1		
11	СФП. Верхняя прямая.	1		
12	СФП. Верхняя прямая подача в зону,4,5,6.	1		
	Прием мяча			
13	ОФП. Прием мяча снизу 2 руками	1		
14	ОФП. Прием мяча сверху 2 руками. КУ	1		
15-16	ОФП. Прием мяча отраженного сеткой	2		
	Атакующие удары			
17	СФП. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Гигиена волейболиста	1		
18	СФП. нападающий удар с переводом в право	1		
19-20	ОФП Чередование способов нападающего удара	2		
	Блокирование атакующих ударов			
21	СФП. Групповое и одиночное блокирование	1		
22	СФП. Страховка при блокирование	1		
23	СФП. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1		
24	Сочетание одиночного и группового блокирования. КУ	1		
	Тактика игры			
25	ОФП. Значение тактической подготовки в волейболе.	1		
26	СФП. .Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		
27	СФП. .Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		
28-32	ОФП.Двухсторонняя игра	5		
33-34	ОФП. Соревнования .Судейство и жесты судьи. Контрольные нормативы –итоговые	2		

