

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №1 «Академия знаний» имени Н.П. Шевченко»
Старооскольского городского округа**

РАССМОТРЕНА

на заседании МО
учителей ИЗО, музыки,
технологии, физической
культуры, ОБЖ
руководитель МО
_____/Гетманская Г.В.
протокол
от «31» августа 2022г.
№ 1

СОГЛАСОВАНА

заместитель
директора
_____/Е.С. Быкова
«31» августа 2022г.

РАССМОТРЕНА

на заседании
педагогического
совета, протокол
от «31» августа 2022г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАОУ
"ЦО №1 «Академия
знаний» имени Н.П.
Шевченко"
от «31» августа 2022г.
№ 455

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы – 1 год

Общее количество часов в год – 34 часа

Количество часов в неделю – 1 час

Направление программы: спортивно-оздоровительное

Программа рассчитана на детей 15-16 лет

Категория участников: обучающиеся 9-х классов

Составитель: Гетманская Галина Викторовна, высшей квалификационной категории

Старый Оскол
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка_____	2-5
Требования к уровню подготовки _____	6-8
Учебно-тематический план _____	9-10
Содержание программы_____	11-12

Пояснительная записка

Авторская программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» для учащихся 9 классов разработана на основе требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

Авторская программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся 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 сердечно-сосудистой и дыхательной системы, 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 учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. 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.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся 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 укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, 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.

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.

Актуальность программы, для современных детей ведущих малопо-
движный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрес-
сивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и
коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции способствуют повы-
шению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от
школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более
раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию
логического мышления. Цель моей программы овладение способами оздоров-
ления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом,
формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоро-
вье и физическом развитии является не только его личным делом, но и обще-
ственным долгом.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание
приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта,
морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие
творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их
собственной предметной деятельности также является отличительной чертой
данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и
активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях
необходимости осознания себя в качестве личности, способной к
самореализации именно в школьном возрасте, что повышает самооценку
учащихся, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает
постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов
развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Программа составлена для учащихся 9 классов.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год.

Формы проведения занятий: однонаправленные, комбинированные,
игровые, соревнования.

Уровень результатов внеурочной деятельности и способы их достижения

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 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 свое 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 своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, 10 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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 своем 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 свое 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» 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 приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов 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 приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Учебный материал	Кол-во часов
Перемещения		3
1	Стойка игрока (исходные положения)	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
Передачи мяча		4
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	
Подачи мяча		4
1	Нижняя прямая	
2	Верхняя прямая	
Прием мяча		4
1	Прием мяча снизу двумя руками	
2	Прием мяча сверху двумя руками	
3	Прием мяча, отраженного сеткой	
Блокирование атакующих ударов		3
1	Одиночное блокирование	
2	Групповое блокирование	
3	Страховка при блокировании	
Тактические игры		9
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	
3	Командные тактические действия в нападении, защите	
4	Двухсторонняя учебная игра	
Подвижные игры и эстафеты		5
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	
2	Игры развивающие физические способности	
Физическая подготовка		В процессе занятий
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	
Контрольные соревнования		2
1	Контрольные игры и соревнования	
ИТОГО		34

Содержание программы

Основы знаний

Основы истории развития волейбола в России.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Правила игры в волейбол.

Места занятий, инвентарь.

Общefизическая подготовка - ОФП

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка - СФП

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Техника игры

Техника нападения;

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча

Тактика игры

Техника защиты.

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Командные действия.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Командные действия.

Контрольные игры и соревнования:

Теоретическая часть.

Правила соревнований.

Практическая часть:

соревнования по подвижным играм с элементами волейбола,

учебно-тренировочные игры.

Список литературы:

1. Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича.-М.: Просвещение,2019.
- 2.Физическая культура. 8-9классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, М.Я.Вилинского.- М.: Просвещение, 2016.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011