

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. А.А. Фадеева»

«РАССМОТРЕНО»


«СОГЛАСОВАНО»


«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ШМО

Заместитель директора
по УВР

Директор школы


/Михаревич Е.А./


/Полякова А.А./


/Кушнерюк А.В./



Протокол № 1
от «25» августа 2022 г

«26» августа 2022 г

Приказ № 11/6
от «31» августа 2022 г

Приложение к ООП ООО

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Волейбол »**

Направление развития личности школьника: спортивно-оздоровительное

Вид внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Уровень образования: ООО

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2022 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 5–9 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, магчевые 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 способствует 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 укрепление 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 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжаете соответствовать рекомендациям СанПиН, т.е. 40 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	
Одноразовые 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; тактическая подготовка; техническая 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.

III. Содержание программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 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

II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

Класс 7	
Раздел учебного курса	Краткое содержание учебной темы (раздела)
Индивидуальные тактические действия в нападении	Совершенствование стоек игрока.
	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.
	Игры, развивающие физические способности.
	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).
	Закрепление верхней передачи мяча у стены.
Закрепление техники верхней передачи	Эстафеты с различными способами перемещений.
	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.
	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.
	Закрепление верхней прямой подачи.
	Двусторонняя учебная игра.
Закрепление техники нижней передачи	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
	Закрепление прямого нападающего удара.
	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.
	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Верхняя прямая подача	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.
	Игры, развивающие физические способности.
Закрепление техники приёма мяча с подачи	Закрепление одиночного блокирования.
	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).
Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).
	Закрепление страховки при блокировании.
	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.
	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.
	Двусторонняя учебная игра.

Тематическое планирование

7 класс		
Название раздела	Количество часов	Форма проведения занятий
Индивидуальные тактические действия в нападении	7	практика
Закрепление техники верхней передачи	6	практика
Закрепление техники нижней передачи	6	практика
Верхняя прямая, боковая, подачи.	4	практика
Закрепление техники приёма мяча с подачи	3	практика
Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8	практика
Физическая подготовка в процессе занятия		практика
Итого	34	

Календарно – тематическое планирование.

№п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Краткое содержание учебной темы (раздела)	1	7.09	
2	Совершенствование стоек игрока.	1	14.09	
3	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	21.09	
4	Игры, развивающие физические способности.	2	28.09 -5.10	
5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	12.10	
6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	19.10	
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	26.10	
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	9.11	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	16.11	
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	23.11	
11	Закрепление верхней прямой подачи.	2	30.11- 7.12	
12	Двусторонняя учебная игра.	1	14.12	
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	21.12	
14	Закрепление прямого нападающего удара.	2	28.12- 11.01	
15	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	18.01	
16	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических	1	25.01	

	действий.			
17	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2	1.02-8.02	
18	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2	15.02-22.02	
19	Игры, развивающие физические способности	2	1.03-15.03	
20	Закрепление одиночного блокирования.	1	22.03	
21	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	5.04	
22	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	12.04	
23	Закрепление страховки при блокировании.	1	19.04	
24	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	26.04	
25	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2	3.05-10.05	
26	Двусторонняя учебная игра.	2	17.05-24.05	

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.

V. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.

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.
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. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П. А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. 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.: Издательский центр «Академия», 2007.