

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №1 "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА В.И. ФОКИНА С. БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рассмотрено на заседании  
школьного методического  
объединения**  
Руководитель м/объединения  
\_\_\_\_\_/Л.Ф. Качимова  
Протокол № 1 от  
« 29 » августа 2022 г.

**«Проверено»**  
Зам. директора по учебной  
работе  
\_\_\_\_\_  
Е.В. Писаренко  
« 29 » августа 2022г.

**Утверждено**  
приказом директора  
от 02.11.2022 г. № 402-ОД  
И.о. директора школы  
\_\_\_\_\_  
О.А. Соколова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления  
«Волейбол – путь к здоровью»  
для 10-11 классов**

Составил: Качимова Л.Ф. учитель физической культуры  
Высшей квалификационной категории

с. Большая Глушица

2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Внеурочная деятельность является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

**Внеурочная деятельность** направлена на достижение воспитательных результатов:

- приобретение учащимися социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол-путь к здоровью» составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения и разработана с учетом введения 3 часа на основе:

- «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами - составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

-Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС основного общего образования.

**Особенностью данной программа является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игры в волейбол.**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Актуальность** программы, для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению 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 программы:**

овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи:**

### **1.Оздоровительные задачи:**

- Укрепление здоровья;
- Совершенствование физического развития.
- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

### **2.Образовательные задач:**

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **3.Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием **форм**, которые требуют от занимающихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости.

Основными **формами занятий** являются: в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа, поход, экскурсия и т.п.).

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Волейбол – путь к здоровью» содействуют всестороннему развитию школьников.

Программа внеурочной деятельности направлена на реализацию следующих **принципов:**

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

### **Применяемые методы:**

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются **технологии:**

Игровая

Группового взаимодействия

Личностно-ориентированная

Проблемного обучения

Проектная

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

### **Место программы в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности. Она рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Программа рассчитана на занятия с учащимися 7-8 классов. В школе предусмотрены все условия для реализации данной программы внеурочной деятельности. Составлено расписание, имеются спортивный зал, спортивная площадка, нужный инвентарь.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### ***-Регулятивные УУД:***

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### ***-Познавательные УУД:***

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

#### ***-Коммуникативные УУД:***

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Реализация программы «Волейбол - путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности**:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

### **Формы и способы проверки результативности**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме сдачи контрольных тестов и игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения, занимающиеся должны

**знать:**

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

- выполнять бег 30 м.

- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- Выполнять передачи сверху и снизу в паре.
- Выполнять подачи мяча.

## Учебный план

### Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Содержание	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Введение	В процессе занятий		
2	Освоение элементов техники игры в волейбол	10	1	9
3	Организация деятельности по общефизической подготовке	8		8
4	Организация деятельности по специально физической подготовке	8		8
5	Подвижные и спортивные игры – условие повышения мотивации к занятиям	8		8
	Итого	34	1	33

### Содержание программного материала

#### Введение:

Основы истории развития волейбола в России;  
 Правила игры в волейбол;  
 Основы техники и тактики волейбола.

#### Освоение элементов техники игры в волейбол:

Перемещения и стойки, скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок;  
 Передачи и приемы мяча сверху и снизу на месте, в движении, в стену, передачи мяча над собой;  
 Нижняя прямая подача;  
 Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, отбивание мяча с собственного подбрасывания;



Взаимодействие игроков у сетки.

**Общефизическая подготовка:**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

**Формы контроля**

Промежуточная аттестация проводится в конце года, оценка «зачет» выставляется за участие в соревнованиях.

**Основная литература для учителя:**

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. 2-е издание Москва «Просвещение» 2011.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение»2012г.
6. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

**Дополнительная литература для учителя:**

1. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. Учебное пособие. Госкомспорт РФ. Е.Кириллов. Чайковский-2003г.
2. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе. Учебное пособие. Госкомспорт РФ. Е.Кириллов. Чайковский-2003г.

3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2009

Практическое руководство для начинающих. Волейбол: шаги к успеху. Б.Л.Виера, Б.Д.Фергюсон. М-2004г.

4. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Основная литература для обучающихся:**

Учебник для учащихся 5-7х М.Я.Виленский

**Дополнительная литература для учащихся:**

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту. Олимпийский учебник.

