**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании  методического  объединения  Протокол № 5  31 мая 2022 г. | Согласовано: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_И.И.Пивоварова  «01» июня 2022 г. | Утверждаю:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_И.В. Свалова  приказ № 46  от «01» июня 2022г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

Волейбол

Класс: 10-11

Составитель: Родионова О.Ю.

Камаева Г.А.

г. Сухой Лог, 2022

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (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 учащихся 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 учащимися 10 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 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.

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

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897);

-Примерной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5);

--Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1577

«О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1577»;

-СанПин 2.4.2 28 21-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательном учреждении» (с изменениями № 3 от 24.11.2015 г.)

-Учебного плана МАОУ СОШ № 7

# Цели 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 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:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающих.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНВЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Программа обеспечивает достижение учащимися 10 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

# Личностные результаты:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,** мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* 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, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

## В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

# Метапредметные результаты:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

# Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
* обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в

разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической

нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий** Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 10 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

# Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся

|  |  |
| --- | --- |
| **Перемещения** | |
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом |

|  |  |
| --- | --- |
|  | вперёд |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |
| **Передачи мяча** | |
| 1 | Передача сверху двумя руками вперёд-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 снизу двумя руками над собой |
| 5 | Передача снизу двумя руками в парах |
| **Подачи мяча** | |
| 1 | Нижняя прямая |
| 2 | Верхняя прямая |
| 3 | Подача в прыжке |
| **Нападающие (атакующие) удары** | |
| 1 | Прямой нападающий удар (по ходу) |
| 2 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) |
| **Приём мяча** | |
| 1 | Приём снизу двумя руками |
| 2 | Приём сверху двумя руками |
| 3 | Приём мяча, отражённого сеткой |
| **Блокирование атакующих ударов** | |
| 1 | Одиночное блокирование |
| 2 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) |
| 3 | Страховка при блокировании |
| **Тактические игры** | |
| **Подвижные игры и эстафеты** | |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий |
| 2 | Игры, развивающие физические способности |
| **Физическая подготовка** | |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |
| **Судейская практика** | |
| 1 | Судейство учебной игры в волейбол |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

# 2 часа в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** |
| 1 | Инструкция Т.Б. на занятиях волейбол. | 1 неделя |
| 2 | Стойка и перемещение игрока. |  |
| 3 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. | 2 неделя |
| 4 | Предупреждение травм, самоконтроль. |  |
| 5 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. | 3 неделя |
| 6 | Правила игры. |  |
| 7 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя | 4 неделя |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | руками. |  |
| 8 | Сведение о строении и функции организма. |  |
| 9 | Передача мяча над собой. | 5 неделя |
| 10 | Совершенствование передачи мяча над собой. |  |
| 11 | Передача мяча через сетку. | 6 неделя |
| 12 | Совершенствование верхнюю передачу мяча через сетку парами. |  |
| 13 | Приём мяча снизу двумя руками. | 7 неделя |
| 14 | Предупреждение травм самоконтроль. |  |
| 15 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 8 неделя |
| 16 | Отбивание мяча кулаком через сетку. |  |
| 18-19 | Передача мяча у сетки в прыжке. | 9 неделя |
| 20-21 | Игра по правилам волейбола. | 10  неделя |
| 22-23 | Нижняя, верхняя подача мяча. | 11  неделя |
| 24-25 | Учебная игра. | 12  неделя |
| 26-27 | Подача мяча в заданную зону. | 13  неделя |
| 28-29 | Учебная игра. Правила игры. | 14  неделя |
| 30-31 | ОФП, круговая тренировка. | 15  неделя |
| 32-33 | Учебная игра по правилам игры в волейбол. | 16  неделя |
| 34-35 | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар. | 17  неделя |
| 36-37 | Учебная игра по правилам волейбола. Судейство. | 18  неделя |
| 38-39 | ОФП. Круговая тренировка. | 19  неделя |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40 -  41 | Передача мяча в прыжке у сетки. | 20  неделя |
| 42-43 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 21  неделя |
| 44-45 | ОФП круговая тренировка. | 22  неделя |
| 46-47 | Учебная игра по правилам. | 23  неделя |
| 48-49 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2),(3).(4). | 24  неделя |
| 50-51 | ОФП. Круговая тренировка. | 25  неделя |
| 52-52 | Нападающий удар. | 26  неделя |
| 53-54 | Учебная игра с элементами нападающего удара. | 27  неделя |
| 55-56 | Учебная игра с элементами нападающего удара. | 28  неделя |
| 57-58 | Блокирование нападающего удара. Одиночное блокирование. | 29  неделя |
| 59-60 | Учебная игра с элементами нападающего удара и блокирования. | 30  неделя |
| 61-62 | Технические приемы игры. | 31  неделя |
| 63-64 | Тактические приемы игры | 32  неделя |
| 65-66 | Учебная игра по правилам игры | 33  неделя |
| 67-68 | Контрольные испытания. | 34  неделя |