

|  |  |  |
|--|--|--|
| Согласовано:<br>Заместитель директора по ВР<br><u>Котлячкова Т.С.</u><br><br>«30» ____ 08 ____ 2023г |  | Утверждаю:<br>Директор ГАОУ СО<br>«Инженерный лицей»<br>Н.В. Шереметьева<br><br>Приказ № 323 от 31.08.2023г. |
|--|--|--|

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**спортивной секции «Волейбол»**  
для обучающихся 7-11 класса  
Срок реализации – 1 год

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

Автор-составитель:  
Ягмуров Владислав Олегович,  
учитель физической культуры

г. Саратов  
2023

## **І. 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 основной 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 7–11 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в основные 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 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 содействует 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 укрепления 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 7–11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 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 |  |
|--|--|
| Однонаправленные 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; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая 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  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.</p> |
|--|---|

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.

## **II. Тематический план курса «Волейбол»**

### **Тематическое планирование 7 класс**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                              | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|--|---------------------|
| 1        | Перемещения                              | 9                   |
| 2        | Верхняя передача                         | 6                   |
| 3        | Нижняя передача                          | 6                   |
| 4        | Приём мяча                               | 4                   |
| 5        | Подвижные игры и эстафеты                | 9                   |
| 6        | Физическая подготовка в процессе занятия |                     |
|          | Итого                                    | 34                  |

### **Тематическое планирование 8 класс**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|--|---------------------|
| 1        | Индивидуальные тактические действия в защите         | 7                   |
| 2        | Закрепление техники верхней передачи                 | 6                   |
| 3        | Закрепление техники нижней передачи                  | 6                   |
| 4        | Верхняя прямая подача                                | 4                   |
| 5        | Закрепление техники приёма мяча с подачи             | 3                   |
| 6        | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8                   |
| 7        | Физическая подготовка в процессе занятия             |                     |
|          | Итого  | 34                  |

### **Тематическое планирование 9 класс**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                                     | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|---|---------------------|
| 1        | Индивидуальные тактические действия в нападении | 7                   |
| 2        | Закрепление техники верхней передачи            | 6                   |
| 3        | Закрепление техники нижней передачи             | 6                   |
| 4        | Верхняя прямая подача                           | 4                   |

|   |  |    |
|---|--|----|
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи             | 3  |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8  |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия             |    |
|   | Итого  | 34 |

### Тематическое планирование 10 класс

| № | Тема   | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 2            |
| 2 | Прямой нападающий удар                             | 2            |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи            | 2            |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите  | 2            |
| 5 | Двусторонняя учебная игра                          | 5            |
| 6 | Одиночное блокирование                             | 2            |
| 7 | Страховка при блокировании                         | 2            |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия           |              |
|   | Итого  | 17           |

### Тематическое планирование, 11 класс

| № | Тема  | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке              | 2            |
| 2 | Прямой нападающий удар                              | 2            |
| 3 | Верхняя, нижняя передача двумя руками назад         | 2            |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите   | 2            |
| 5 | Двусторонняя учебная игра                           | 5            |
| 6 | Одиночное блокирование и страховка                  | 2            |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | 2            |
|   | Физическая подготовка в процессе занятия            |              |
|   | Итого   | 17           |