Выписка из содержательного раздела
основной образовательной программы
основного общего образования
БМАОУ СОШ № 11

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе:
- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесёнными Федеральными законами от 14.06.2014 №145-ФЗ, от 06.04.2015 №68-ФЗ, от 02.05.2015 №122-ФЗ);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Основной образовательной программы основного общего образования БМАОУСОШ№11;
- Учебного плана, утверждённого приказом директора.

Волейбол – один из игровых видов спорта. Он включен не только в урочные занятия, но и широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе. Внеурочная деятельность обучающихся объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно решение задач их воспитания и социализации. Программа курса «Волейбол» направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Согласно учебному плану школы организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Актуальность данной программы заключается в том, что спортивная игра «Волейбол» занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. 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 систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность уставов, 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 приобретенными 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 содействует несложное оборудование: небольшая площадка 18*9м, сетка, мяч.

Целью курса внеурочной деятельности «Волейбол» является формирование всесторонне развитой личности, укрепление физического, психоэмоционального здоровья учащихся. При этом предполагается решение следующих **задач:**
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физической развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

- формирование у кружковцев устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

2. **Общая характеристика курса «Волейбол».**

Содержание программы «Волейбол» призвано комплексно обеспечивать процессы развития, обучения, воспитания и оздоровления подрастающего поколения. Программа занятий рассчитана на 34 ч — 1 ч в неделю. Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Педагог самостоятельно определяет дозировку, формы и виды занятий, их продолжительность. Кроме того, педагог организует занятия блоками или темами. Каждое занятие организовано в виде игровой, познавательной, поисковой, физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся с элементами выполнения социально-профессиональных ролей.

Занятия способствуют:
- освоению основ волейбола;
- обучению двигательным действиям, общему укреплению здоровья и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- основам регулирования физической нагрузки;
- овладению техникой и тактикой игры в волейбол;
- развитию навыков межличностной коммуникации.

Содержание программы предполагает использование на занятиях современных компьютерных, информационных, интерактивных технологий, что может в значительной мере повысить воспитательную эффективность внеурочной деятельности и организовать самостоятельную работу учеников.

Подведение итогов работы за учебный год организовано в различных формах: показательные выступления, творческий отчет, участие в соревнованиях и т.д.

Усвоение материала программы и участие в соревнованиях позволит школьникам подготовиться и выполнить разрядные требования. Особое внимание уделяется участию кружковцев в соревнованиях по волейболу не только в гимназии, но и в городе.

Занятия кружка носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций, бесед, круглых столов…

План занятий построен так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель:
- теоретические занятия с применением проектной деятельности;
- участие в школьных и городских соревнованиях;
- сдача норм ГТО.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели кружка, подготовленности группы. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время вводного занятия, отводится время для теоретических вопросов и экскурса в историю.

Руководитель обеспечивает условия для безопасного проведения занятий. С этой целью ему необходимо подробно ознакомиться с инструкциями. Уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Распределять обязанности в каждом занятии следует так,

чтобы к исполнению их каждый раз привлекались разные участники кружка. Это позволит выявить наиболее способных ребят для привлечения к судейству.

Для занятий кружка и походов следует пользоваться снаряжением и оборудованием, имеющимся в гимназии, приобретенным для работы кружка.

У каждого участника кружка должна быть записная книжка, куда простым карандашом или шариковой ручкой записываются все сведения, услышанные на занятиях.

3. Описание места курса «Волейбол» в учебном плане.

Курс внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитан на один год. Содержание курса предполагает проведение занятий в спортивном зале Программа занятий рассчитана на 34 часа – 1 час в неделю. В группе не более 12-15 человек, что соответствует требованиям техники безопасности при занятиях волейболом.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Волейбол».

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

соблюдать безопасность во время занятий волейболом;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и

повседневной жизни.

Предметные результаты характеризуют усвоенные кружковцем специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

5. Содержание курса внеурочной деятельности.

1. ***Вводное занятие***. Обеспечение безопасности. История волейбола. Краткая характеристика волейбола.

Теория: Цели и значение занятий волейболом. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейболом. Нормы поведения в общественных местах во время соревнований. Нормы передвижения по дорогам, правила ПДД. Правила обращения с инвентарем и оборудованием.

2***. Стойки и перемещения в волейболе. Передача мяча двумя руками вверх-вперед (в опорном положении).*** Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке. Передачи. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны или одна несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придается нужное направление. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

3. Нижняя прямая подача мяча. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (для правшей – левая, и наоборот), другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. мяч ударяется напряженной ладонью (полукулаком, кулаком) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперед.

4. Верхняя прямая подача мяча. Стоя лицом к сетке, левая (правая)рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперед с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряженной кисти (пальцы соединены).

5. Прием мяча снизу двумя руками. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

6. Передача мяча через сетку в прыжке. Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в

высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук.

7. Прямой нападающий удар. Из высокой стойки выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками, выполнить прыжок вверх. Удар производится в высшей точке прыжка. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности курса внеурочной деятельности «Волейбол»

№ п/п	Наименование раздела	Общее кол-во часов	Основные виды деятельности
I	Вводное занятие.	1	Понимать и выполнять правила поведения и техники безопасности во время теоретических и практических занятий волейболом.
II	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками.	6	Понимать и знать технику передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Выполнять стойки и перемещения в волейболе. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.
III	Нижняя прямая подача мяча.	6	Освоить технику нижней прямой подачи мяча.
IV	Верхняя прямая подача мяча.	6	Освоить технику верхней прямой подачи мяча. Детальное ознакомление с техникой. Выполнять упражнения для закрепления техники.
V	Прием мяча снизу двумя руками	6	Освоить технику приема мяча снизу двумя руками (при приеме мяча от подачи и атакующего удара; при приеме мяча, отраженного сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку).
VI	Передача мяча через сетку в прыжке	4	Освоить технику передачи мяча через сетку в прыжке. Имитация верхней передачи мяча с места, с разбега. Верхняя передача мяча в прыжке.
VII	Прямой нападающий удар	5	Освоить технику прыжка вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
	Итого:	**34**	

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности «Волейбол».

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
Волейбол
Мячи волейбольные
Мячи малые
Сетка
Стойки волейбольные
Табло
Манишки
Учебные пособия по волейболу
Рулетка измерительная
Номера нагрудные
Скакалки
Секундомер

8. Планируемые результаты изучения курса «Волейбол».

По окончании занятий курса «Волейбол», кружковцы будут знать:

- значение спортивной игры «Волейбол» в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма; названия разучиваемых приемов;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий волейболом;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий волейболом, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях волейболом.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование курса «Волейбол»

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий

I	Вводное занятие.	1	1	0
II	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками.	6	0	6
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.			
III	Нижняя прямая подача мяча.	6	0	6
	1. Техника нижней прямой подачи мяча. 2. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Подачи в парах. 3. Подачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки. 4. Подачи через сетку из-за лицевой линии. 5. Подачи в зоны. 6. Закрепление техники изученных приемов.			
IV	Верхняя прямая подача мяча.	6	0	6
	Техника верхней прямой подачи мяча. Подача мяча в стену с расстояния 6-9м. Подачи через сетку с расстояния 6 и 9м от сетки. Подача через сетку из-за лицевой линии. Подачи в зоны. Закрепление техники изученных приемов.			
V	Прием мяча снизу двумя руками	6	0	5
	Техника приема мяча снизу двумя руками. Закрепление техники приема мяча снизу. Совершенствование техники приема мяча снизу. Прием мяча в зоне 6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте.			

	Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением.			
VI	Передача мяча через сетку в прыжке	4	0	4
	Техника передачи мяча через сетку в прыжке. Закрепление техники передачи мяча через сетку в прыжке. Совершенствование техники передачи мяча через сетку в прыжке. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперед-вверх и небольшого разбега.			
VII	Прямой нападающий удар	5	0	5
	Техника прямого нападающего удара. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3, из зоны 2 с передачи из зоны 3. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4. Закрепление техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники прямого нападающего удара.			
	Итого:	**34**	**7**	**27**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640268049

Владелец Денисова Алина Николаевна

Действителен С 02.10.2026 по 02.10.2027