

муниципальное казенное образовательное учреждение «Кежемская средняя  
общеобразовательная школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНОГО КЛУБА «АВРОРА»**

**«Волейбол» в 10-11 классах.**

**Кежемский 2023**

## **Цель, задачи курса внеурочной деятельности.**

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся, соотносящаяся Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать задачи, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития;
- 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;
- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

**Актуальность программы** заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная рабочая программа кружка «Волейбол» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности, планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся.

**Волейбол** (англ. volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки. Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта. Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств: Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах. Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр Разной интенсивности. Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9-11 классов. Рассчитана на 68 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Особенности набора детей – учащиеся седьмых классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная. Количество обучающихся – 12-15 человек.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

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, социальные компетентности, личностные качества;

**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 и применения.

**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):

**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.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

### **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.

### **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).

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

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.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Аннотация к программе:

Программа направлена реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Данная рабочая программа кружка «Волейбол» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, примерными программами внеурочной деятельности второго поколения. Программа предназначена для обучающихся 9-11 классов. Программа включает в себя следующие разделы: Основы знаний; индивидуальные тактические действия в нападении; закрепление техники верхней передачи; закрепление техники нижней передачи; нижняя прямая подача; закрепление техники приема мяча с подачи; двусторонняя учебная игра; физическая подготовка.

Целью программы является: - способствовать всестороннему физическому развитию; способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемам техники и тактики игры в волейбол, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. В программу включены различные методы тренировок и занятий волейболистов, самоконтроль, самостоятельные занятия и спортивное совершенство.

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы: основные техническими и тактические приемы игры, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятия волейболом, формировать первичные навыки судейства. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 часа.

### **Календарно-тематическое планирование**

по «Волейболу» в 10-11 классах. (68 часов)

№	Раздел программы	содержание
1	Техническая подготовка.	Техника безопасности и правила игры.
2		Перемещения в стойке.
3		Передача мяча двумя руками сверху.

4		Перемещения.
5		Передача мяча сверху.
6		Прием мяча.
7		Подача.
8		Подача.
9		Передача мяча.
10		Передача мяча.
11		Нападающий удар.
12		Двусторонняя игра.
13		Передача мяча сверху.
14		Передача мяча в прыжке.
15		Прием мяча.
16		Учебно-тренировочная игра.
17		Нападающий удар.
18	Тактическая подготовка.	Тактические действия в нападении.
19		Групповые действия в защите.
20		Командные действия в нападении.
21		Прием мяча от подач, первая передача в зону №3.
22	ОФП.	Гимнастические упражнения в парах.
23		Упражнения в сопротивлении.
24		Упражнения со скакалкой.
25		Легкоатлетические упражнения.
26	Тактическая подготовка.	Тактика защиты. Выбор места при приеме.
27		Групповые действия в нападении.

28		Командные действия в защите.
29		Индивидуальные действия в нападении.
30		Техника нападения.
31		Передача мяча снизу.
32		Нижняя передача на точность.
33		Прием мяча снизу двумя руками с подачи.
34		Прием мяча сверху с выпадом.
35		Верхние передачи в группе.
36		Верхние передачи в группе.
37		Учебно-тренировочная игра.
38		Групповое блокирование.
39		Нападающий удар.
40		Нападающий удар.
41		Нападающий удар.
42		Учебно-тренировочная игра
43		Учебно-тренировочная игра
44		Учебно-тренировочная игра
45	Техническая подготовка.	Подача мяча в заданную зону.
46		Нападающий удар.
47		Блокирование.
48		Передача мяча в тройке.
49		Прием мяча с подачи.
50	ОФП.	Упражнения для развития прыгучести.
51		Упражнения для развития качеств, необходимых для нападения.



52		Круговая тренировка.
53		Упражнения с отягощением
54	Тактическая подготовка.	Индивидуальные защитные действия.
55		Групповые действия в нападении.
56		Командные действия в защите.
57		Прием мяча от подачи, первая передача в зону №3.
58		Подачи в заданные зоны.
60	Техническая подготовка.	Верхняя подача мяча.
61		Учебно-тренировочная игра.
62		Техника нападения.
63		Подача мяча в заданную зону.
64		Передача мяча в тройке.
65	Тактическая подготовка.	Групповые действия в нападении.
66		Командные действия в защите.
67		Игра со второй передачи.
68		Учебно-тренировочная игра.