

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА №13 ИМЕНИ Б.Б.ЛЕВИЦКОГО»**

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от
30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 125-ОД
от 02.09.2024
Директор МБУ «Школа
№13»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Спортивные игры «Волейбол»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 16-18 лет (10-11 класс)

Срок реализации: 1 год

Составитель программы учитель физической культуры:

Гафурзянова Э.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» по курсу «Волейбол» для учащихся 10 – 11 классов разработана на основе:

1.«Комплексной программы физического воспитания учащихся 10–11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2019г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Спортивные игры «Волейбол». Пособие для учителей и методистов. Г. А. Колодницкий. В.С.Кузнецов, М.В.Маслов -2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

Актуальность программы

Спортивные игры «Волейбол» — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Цель курса: обеспечение образовательных запросов обучающихся в области физической культуры через организацию внеурочных занятий, создавая условия для оптимального физического развития детей.

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование техникотактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

□

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям; □ воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

По характеру деятельности – спортивно-оздоровительная.

По возрастному принципу – разновозрастная.

По масштабу действия – учрежденческая.

По срокам реализации – 1 год.

Программа по спортивным играм «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов программы: 34. Реализуется на базе МБУ «Школа №13». Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по одному часу.

Учет особенностей обучающихся.

Данный курс предназначен для обучающихся 10 – 11 классов, с учетом их одновременного пребывания в группе. Программа курса рассчитана на детей, с повышенной мотивацией к физическому развитию. Набор осуществляется на добровольной основе, по желанию детей с допуском по состоянию здоровья.

Педагог имеет возможность с учетом личностных творческих способностей обучающихся самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы и методы обучения

Заниматься развитием физических способностей обучающихся необходимо систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

Формы занятий:

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Методы работы:

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов игры;
- практические: тренировочная игра.

Методы и приемы обучения:

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

Используемые технологии:

- лично-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

Формы проведения промежуточной аттестации

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

В конце учебного года со всеми обучающиеся группы проводится соревнования.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1. Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
2. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. Способность преодолевать трудности, доводить начатую работу до ее завершения;
4. Высказывать собственные суждения и давать им обоснование;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

1. Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
2. Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
3. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - оценивать правильность выполнения учебной задачи.
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Обучающийся получит возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Изучаемые дидактические единицы
1.	Перемещение игроков (2 часа)	1	ТБ.Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.
		1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
2.	Передачи мяча (5 часов)	1	Передача сверху двумя руками вперёд -вверх (в опорном положении).
		1	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).
		1	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
		1	Передача снизу двумя руками над собой.
		1	Передача снизу двумя руками в парах.
3.	Подачи мяча (3 часов)	1	Нижняя прямая подача.
		1	Верхняя прямая подача.
		1	Подача в прыжке.
4.	Нападающие (атакующие) удары (4 часов)	2	Прямой нападающий удар (по ходу).
		2	Нападающий удар с переводом вправо (влево).
5.	Приём мяча (5 часов)	1	Приём мяча снизу двумя руками.
		1	Приём мяча сверху двумя руками.
		1	Приём мяча, отраженного сеткой.
		1	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением.
		1	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.
6.	Блокирование атакующих ударов (3 часов)	1	Одиночное блокирование.
		1	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).
		1	Страховка при блокировании.
7.	Тактические игры (8 часов)	1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.
		1	Групповые тактические действия в нападении, защите.
		2	Командные тактические действия в нападении, защите.
		4	Двусторонняя учебная игра.
8.	Подвижные игры и эстафеты (2 часа)	1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
		1	Игры, развивающие физические способности.
9.	Судейская практика (2 часа)	2	Судейство учебной игры в волейбол.

	Итого	34 часа	
--	--------------	----------------	--

Тематическое планирование

	Внеурочное занятие (тема, название)	Кол-во часов	Формы организации внеурочной деятельности
1.	Техника безопасности. Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
2.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
3.	Передача сверху двумя руками вперёд -вверх (в опорном положении).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
4.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
5.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
6.	Передача снизу двумя руками над собой.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
7.	Передача снизу двумя руками в парах.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
8.	Нижняя прямая подача.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
9.	Верхняя прямая подача.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
10.	Подача в прыжке.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
11.	Прямой нападающий удар (по ходу).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
12.	Прямой нападающий удар (по ходу).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка

13.	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
14.	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка

15.	Приём мяча снизу двумя руками.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
16.	Приём мяча сверху двумя руками.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
17.	Приём мяча, отраженного сеткой.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
18.	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
19.	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
20.	Одиночное блокирование.	1	Теоретическое и практическое занятие.
21.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
22.	Страховка при блокировании.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
23.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1	Теоретическое и практическое занятие.
24.	Групповые тактические действия в нападении, защите.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
25.	Командные тактические действия в нападении, защите.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
26.	Командные тактические действия в нападении, защите.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
27.	Двусторонняя учебная игра	1	Учебная игра
28.	Двусторонняя учебная игра	1	Учебная игра

29.	Двусторонняя учебная игра	1	Учебная игра
30.	Двусторонняя учебная игра	1	Учебная игра
31.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	Подвижные игры
32.	Игры, развивающие физические способности.	1	Подвижные игры
33.	Судейство учебной игры в волейбол	1	Соревнование
34.	Судейство учебной игры в волейбол	1	Соревнование
	Итого	34	

**Ресурсное обеспечение рабочей программы курса внеурочной деятельности
(описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса)**

Литература для учителя:

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11. классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2019г.),
2. Внеурочная деятельность учащихся. Спортивные игры «Волейбол». Пособие для учителей и методистов. Г. А. Колодницкий. В.С.Кузнецов, М.В.Маслов -2-е изд. – М.: Просвещение,2012г.
- 3.Волейбол. Автор Н.А. Чупеева.- М.: Астрель АСТ, 2010 г.
- 4.Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. 1 – 11 классы. Авт.- сост. Н.В. Барминова и др.- Волгоград: Учитель,2013 г.

Материальное обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал Лицея с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками. Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -10 шт.; □ набивные мячи - 2 шт.
- перекладины для подтягивания в висе – 3 шт;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка – 1шт.;
- баскетбольные мячи 10-15 шт;
- гимнастические скамейки 3 шт;
- гимнастическая стенка 3 пролета.