

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ошминская средняя школа»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОУ Ошминская СОШ
№ 130-од от 14.08.2023 г.
Директор школы _____
Н.Л. Алексеева

Курс внеурочной деятельности
среднего общего образования

«Волейбол»

Направление

«Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов»

с. Ошминское
2023 г.

1. Пояснительная записка

Данная программа реализует цели и задачи Основной образовательной программы среднего общего образования (ООП СОО) МОУ «Ошминская СОШ». Содержание программы соответствует спортивно- оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей;
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели) в 10 и 11 классах, что соответствует плану внеурочной деятельности школы.

Цели и задачи программы:

Цель: углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Планируемые результаты

В основу изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.

В ходе реализации программы данного курса будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов получения обучающимися опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьников социальноприемлемых моделей поведения.

Второй уровень результатов (10 класс) — получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья,

Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

– содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- учить взаимоотношению в команде;
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень результатов (11 класс) — получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьников социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком.

– применение навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

- понимать роль волейбола в укреплении здоровья;
- научить самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- участие в соревнованиях.
- оценивать своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
 - сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;
 - инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
 - уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России,

уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
 - объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
 - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.
 - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
 - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
 - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
 - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
 - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
 - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
 - находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в

отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Данный курс поддерживает планируемые предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»:

- включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;

- дальнейшее укрепление здоровья;

- гармоничное физическое развитие;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

- приобретение соревновательного опыта;

- развитие общей выносливости;

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития;

- рационально планировать режим дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия;

Способы подведения и формы представления итогов реализации программы :

- 1 участие в соревнованиях;
- 2 президентские спортивные испытания, районные соревнования;
- 3 турнирах, приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся; День здоровья, спортивные праздники, "Весёлые старты",
- 4 тестирование;
- 5 диагностические материалы;

3.Содержание программы

№ п / п	Название раздела, темы	Содержание	Количество часов	Виды деятельности
10 класс				
1	Основы знаний	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепление здоровья; Основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;	4	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность
2	Общефизическая подготовка	Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.	10	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность
3	Специальная физическая подготовка	Стойки и перемещения, нападающий удар с различных зон, верхняя и нижняя передача мяча, подача, защитные действия, блокирование.	20	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность
		Итого часов:	34	

11 класс				
1	Основы знаний	Основы истории развития волейбола в России; Сведения о строении и функциях организма человека;	2	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность
2	Общезаключительная подготовка	Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.	10	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность
3	Специальная физическая подготовка	Стойки и перемещения, напад _____ ющий удар с различных зон, верхняя и нижняя передача мяча, подача, защитные действия, блокирование.	20	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность
		Итого часов:	34	
Общее количество часов			68	

4. Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Кол- во часов
	Основы знаний(4ч.)	
1	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.	1
2	Основы рационального питания, правила оказания первой помощи.	1
3	Основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; влияние здоровья на успешную учебную деятельность.	1
4	Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.	1

	<i>Общезначительная подготовка (10ч.)</i>	
1	Строевые упражнения	1
	Строевые упражнения	1
2	Гимнастические упражнения.	1
3	Гимнастические упражнения.	1
4	Гимнастические упражнения.	1
5	Легкоатлетические упражнения.	1
6	Легкоатлетические упражнения.	1
7	Легкоатлетические упражнения.	1
8	Подвижные и спортивные игры.	1
9	Подвижные и спортивные игры.	1
10	Подвижные и спортивные игры.	1
<i>Специальная физическая подготовка (20ч.)</i>		
<i>Перемещения(3ч.)</i>		
1	Стойка игрока (исходные положения)	1
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
<i>Передачи мяча (6ч.)</i>		
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1
2	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1
3	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1
6	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1
<i>Подачи мяча (6ч.)</i>		
1	Нижняя прямая	1
2	Нижняя прямая	1
3	Прием мяча снизу двумя руками	1
4	Прием мяча снизу двумя руками	1
5	Прием мяча сверху двумя руками	1
6	Прием мяча сверху двумя руками	1

<i>Тактические игры (3ч.)</i>		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1
2	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1
3	Двухсторонняя учебная игра	1
<i>Подвижные игры и эстафеты(2ч.)</i>		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1

11 класс

№	Учебный материал	Кол-во часов
<i>Основы знаний (2ч.)</i>		
1	Основы истории развития волейбола в России.	1
2	Сведения о строении и функциях организма.	1
<i>Общефизическая подготовка (10ч.)</i>		
1	Строевые упражнения	1
2	Строевые упражнения	1
3	Гимнастические упражнения.	1
4	Гимнастические упражнения.	1
5	Гимнастические упражнения.	1
6	Легкоатлетические упражнения.	1
7	Легкоатлетические упражнения.	1
8	Легкоатлетические упражнения.	1
9	Подвижные и спортивные игры.	1
10	Подвижные и спортивные игры.	1
<i>Стойки и перемещения (20ч.)</i>		
1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
<i>Передачи мяча (4 ч.)</i>		

1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и черезсетку)	1
3	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1
4	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1
<i>Подачи мяча (2ч.)</i>		
1	Нижняя прямая	1
2	Верхняя прямая	1
<i>Атакующие удары (нападающий удар) (2 ч.)</i>		
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	1
2	Прямой нападающий удар (по ходу)	1
<i>Прием мяча (3ч.)</i>		
1	Прием мяча снизу двумя руками	1
2	Прием мяча сверху двумя руками	1
3	Прием мяча, отраженного сеткой	1
<i>Блокирование атакующих ударов (2ч.)</i>		
1	Одиночное блокирование	1
2	Страховка при блокировании	1
<i>Тактические игры (3ч.)</i>		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	1
3	Двухсторонняя учебная игра	1
<i>Подвижные игры и эстафеты (2ч.)</i>		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
2	Игры развивающие физические способности	1
<i>Физическая подготовка (1ч.)</i>		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
<i>Судейская практика (1ч.)</i>		
1	Судейство учебной игры в волейбол	1

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2014.
2. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2011.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
4. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
5. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2008 год.
6. Волейбол для всех.- Москва: ИЛ, 2012.-125с.

Технические средства обучения		
1	Мультимедийный компьютер	1
2	Сканер	1
3	Принтер лазерный	1
4	Копировальный аппарат	1
Учебно-практическое оборудование		
1	Стенка гимнастическая	8
2	Бревно гимнастическое высокое	1
3	Козел гимнастический	2
4	Конь гимнастический	1
5	Перекладина гимнастическая	1
6	Мост гимнастический подкидной	2
7	Скамейка гимнастическая жесткая	8
8	Маты гимнастические	10
9	Мяч набивной (1 кг)	2
10	Мяч малый (теннисный)	5
11	Скакалка гимнастическая	10
12	Палка гимнастическая	15
13	Обруч гимнастический	15
Легкая атлетика		
14.	Планка для прыжков в высоту	1
15	Стойка для прыжков в высоту	2
16	Лента финишная	1
17	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
18	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
19	Мячи для метания	5
Подвижные и спортивные игры		
20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
21	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	2
22	Мячи баскетбольные	17
23	Сетка для переноса и хранения мячей	1
24	Жилетки игровые с номерами	10
25	Стойки волейбольные	2
26	Сетка волейбольная	2

5.27	Мячи волейбольные	15
5.28	Табло перекидное	1
5.29	Ворота для мини футбола	2
5.30	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.31	Мяч футбольный	15
5.32	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.33	Секундомер	7
Средства первой помощи		
5.34	Аптечка медицинская	1
6. Спортивные сооружения		
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7. Пришкольный стадион (площадка)		
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1
7.6.	Гимнастический городок	1