

Торъя предметъяс пыдісянь велөдан 40 №-а шөр школа»Воркута
карса муниципальнөй велөдан учреждение («ТППВ 40 №-а ШШ» Воркута к. МВУ)
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Воркуты
169906, г. Воркута, ул. Ленина, д.34А
тел./факс (82151) 3 25 89; Е – mail: school40_kler@mail.ru

РАССМОТРЕНА

На заседании ШМО классных руководителей

Протокол №1 от «__» августа 2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ№40 с УИОП»

г.Воркуты

_____М.Б.Герт

«__»сентябрь 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
уровень основного общего образования
16-18 лет
срок реализации программы – 1 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего
образования, с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего
образования

Составитель
Лимарева Оксана Валерьевна,
учитель физической культуры

г. Воркута
2021 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочного курса «Волейбол» составлена **в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования

- На основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ №40 с УИОП»;

с учетом:

- Авторской рабочей программы освоения основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы ФГОС. – М.: «Просвещение», 2013 г.

Цель:

Формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

-содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
-учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;

-воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве капитана отделения или капитана команды;

-формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учащиеся должны приучаться к правильному и точному выполнению заданий на технику или тактику. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой подростки привлекаются к судейству, руководству командой или отделением, демонстрации упражнений. При выборе содержания и методов проведения урока в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитываются половые особенности занимающихся.

Описание места курса в учебном плане

Программа рассчитана для обучающихся 11 класса на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Количество часов в год – 36 ч.

Формы проведения занятий

Тренировки, лекции, экскурсии, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия.

Структура занятия:

В каждом занятии прослеживаются три части: теоретическая; игровая; практическая.

Основные методы и технологии: игровая технология развивающее обучение; технология обучения в сотрудничестве; коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

Методы контроля и управления образовательным процессом

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов:

- Словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение);
- Наглядные;
- Метод расчлененного упражнения;
- Метод целостного упражнения;
- Метод строго-регламентированного упражнения;
- Метод частично-регламентированного упражнения;
- Повторный метод;
- Метод активизации;
- Игровой;
- Соревновательный;
- Игровой.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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.)

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.

2.1. Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

2.2. Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

2.3. Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Контрольные испытания.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Всего, час	Количество часов				Характеристика деятельности учащихся	
			1	2	3	4		
			Аудиторн ые	Внеаудит орные	Аудиторн ые	Внеаудит орные		
Теоретическая подготовка.								
1.	Физическая культура и спорт в России.	1					Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.	
2.	История развития мирового и отечественного волейбола.	1					Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха, формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.	
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1					Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся.	
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1					Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.	
5.	Правила соревнований по волейболу.	1					Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха	
Итого:		5						
Практическая подготовка								
1.	Общая физическая подготовка.	6					Частично-регламентированная	
2.	Специальная физическая подготовка.	6					Строго-регламентированная	
3.	Техническая подготовка.	5					Строго-регламентированная	
4.	Тактическая подготовка.	4					Строго-регламентированная	
5.	Игровая подготовка.	8					Соревновательная	
6.	Соревнования.	Согласно графика проведения соревнований.						
7.	Контрольные испытания.	2					Индивидуальная	
Итого:		30						
Всего:		36						

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 год обучения (35 часов из расчёта 1 час в неделю)

№ урока в теме, дата проведения	Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы	Содержание урока по УМК с указанием учебного материала, выносимого на индивидуальную учебную деятельность	Понятийный аппарат	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды и формы контроля
1	2	3	4	5	6
1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	с. 162-163	перемещение	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Диагностический.
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	с. 162-163	перемещение	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	Диагностический, практическая работа.
3	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	с. 163-164	Передачи мяча	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Диагностический, практическая работа.
4	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	с. 164	Передачи мяча	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Диагностический, практическая работа.
5	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	с. 162-163	Передачи мяча	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Стартовый Тест
6	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	с. 162	Передачи мяча	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через	Диагностический, практическая работа.

				сетку с различными заданиями.	
7	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	с. 163	Передачи мяча	Демонстрировать технику передачи мяча	Стартовый, Тест
8	Нижняя прямая.	с. 162-163	Подачи мяча	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи	Диагностический, практическая работа.
9	Верхняя прямая.	с. 163	Подачи мяча	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи	Диагностический, практическая работа.
10	Подачи в прыжке.	с. 162	Подачи мяча	Осваивать и выполнять технику подачи в прыжке	Стартовый Тест
11	Техника и обучение техническим приемам игры.	с. 163	Техника перемещений	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Диагностический, практическая работа.
12	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	с. 162	Техника перемещений	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Диагностический, практическая работа.
13	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	с. 162-163	Техника перемещений	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Диагностический, практическая работа.
14	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	с. 162	Техника передачи мяча	Уметь правильно располагать пальцы рук на мяче	Диагностический, практическая работа.
15	Передачи мяча после подбрасывания.	с.163	Техника передачи мяча	Уметь правильно передавать мяч	Диагностический, практическая работа.
16	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	с.164	Техника передачи мяча	Уметь правильно передавать мяч	Диагностический, практическая работа.
17	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	с. 164	Развитие ловкости,	Умение играть в команде	Диагностический,

			внимательность		практическая работа.
18	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	с. 164	Развитие ловкости, внимательность	Умение играть в команде	Диагностический, практическая работа.
19	Обучение нижней прямой подаче. Поддачи в парах.	с.163	Техника подачи мяча	Уметь подавать мяч снизу	Диагностический, практическая работа.
20	Поддачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	с.162-163	Техника подачи мяча	Уметь подавать мяч снизу	Диагностический, практическая работа.
21	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	с.163	Техника приема мяча	Уметь принимать мяч снизу	Диагностический, практическая работа
22	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	с.164	Техника приема мяча	Уметь принимать мяч снизу	Диагностический, практическая работа.
23	Обучение приему мяча после отскока от пола.	с. 163	Техника приема мяча	Уметь принимать мяч снизу	Итоговый, тест
24	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	с. 164	Техника приема мяча	Уметь принимать мяч снизу	Диагностический, практическая работа.
25	Индивидуальные тактические действия в нападении.	с.163	Тактика игры в нападении	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении	Диагностический, практическая работа.
26	Индивидуальные тактические действия в нападении.	с. 163	Тактика игры в нападении	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении	Диагностический, практическая работа.
27	Индивидуальные тактические действия в защите.	с. 162-163	Тактика игры в защите	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	Итоговый, тест
28	Развитие координационных способностей.	с.163	Физические способности	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
29	Развитие выносливости.	с.164	Физические качества	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Итоговый, тест
30	Развитие гибкости.	с.164	Физические качества	Выявлять возможные	Диагностический, мини. тест

				ошибки и недочеты	
31	Прием мяча снизу над собой.	с. 120	Техника приема мяча	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
32	Прием мяча снизу над собой.	с. 120	Техника приема мяча	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
33	Нижняя прямая подача	с. 120	Техника приема мяча	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
34	Передача мяча сверху двумя руками.	с.119	Техника передачи мяча	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
35	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	с.120-121	физическое способности, технические элементы	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Диагностический, мини. Тест
36	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	с.120-121	физическое способности, технические элементы	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Диагностический, мини. Тест

Программно-методическое обеспечение:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 10 класс – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 10-11 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 10-11 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
5. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
6. Программа курса. Физическая культура. 10-11 классы Андриюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.
7. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.
8. Виленский М.Я, Физическая культура: 10-11 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.
9. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)
10. Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3- 8)
11. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57).