


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация г. Рубцовска


МБОУ Кадетская СОШ 2 им. М.С. Батракова

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение
 И.В. Баянкина

Протокол № 1
от "24" 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Л.В. Ионина

Протокол № 1
от "24" 08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Г.Н. Мерс

Приказ № 83
от "25" 08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Волейбол»

для 10-11 класса среднего общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Жуков Николай Иванович,
учитель физической культуры

Рубцовск 2022

Содержание

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Взаимосвязь с программой воспитания

Особенности работы педагога по программе

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение

Содержание курса «Волейбол» (для 10-11 классов)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

Тематическое планирование

10 класс

11 класс

Приложение

Краткие рекомендации по оценке результатов внеурочной деятельности учащихся.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 10-11 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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 сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, 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 приобретёнными 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 волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цели, задачи, особенности содержания:

Цель курса:

углублённое изучение спортивной игры волейбол. 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 курса:

- **Спортивно-оздоровительные задачи:** укрепление здоровья; совершенствование физического развития.
- **Социальные задачи:** освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
- **Общекультурные задачи:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими

упражнениями; Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

- **Образовательные задачи:** 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.
- **Воспитательные задачи:** формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; воспитание моральных и волевых качеств.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, культурное, социальное развитие учащегося это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модулей «Внеурочная деятельность», «Основные школьные дела» рабочей программы воспитания;
- в возможности реализовывать воспитательные задачи, значение которых отмечается в рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается рабочей программой воспитания.

Особенности работы педагога по программе.

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс физического развития школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие

учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Программа предусматривает организацию мастер-классов, соревнований, проведение которых будет более успешным при участии самих школьников в их организации, при участии других педагогов школы, родителей и социальных партнёров школы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Перемещения. (3 ч) Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Раздел 2. Передачи мяча. (6 ч) Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах

Раздел 3. Подачи мяча. (3 ч) Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. подача в прыжке

Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) (3 ч) Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Раздел 5. Прием мяча. (4ч) Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

Раздел 6. Блокирование атакующих ударов. (3 ч) Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

Раздел 7. Тактические игры. (4 ч) Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (5 ч) Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч) Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- 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, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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):

1. 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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)

2. 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.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. 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).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс

№ п/п	Тема и ее название	Всего часов на тему	Из них:		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Другое
1	Перемещения	3	1	2	
2	Передачи мяча	6	1	5	
3	Подачи мяча	3	1	2	
4	Атакующие удары (нападающий удар)	3	1	2	
5	Прием мяча	3	1	2	
6	Блокирование атакующих ударов	3	1	2	
7	Тактические игры	4	1	3	
8	Подвижные игры и эстафеты	5	1	4	
9	Физическая подготовка	4	1	3	
	Всего	34	8	26	

Календарно-тематическое планирование в 10-11 классах

№	Тема занятия	Дата		Виды деятельности	Образовательные ресурсы, включая электронные (цифровые)
		По плану	По факту		
Перемещения – 3 ч.					
1	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
2	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
3	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Передачи мяча – 6 ч.					
4	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
5	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
6	Передача мяча в движении в парах.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
7	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
8	Нижняя прямая подача в парах.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Подачи мяча – 3 ч.					
10	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
11	Контроль техники нижней прямой подачи.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
12	Контроль техники верхней прямой подачи.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Атакующие удары (нападающий удар) – 3 ч.					

13	Техника прямого нападающего удара.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
14	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
15	Комбинации из освоенных элементов.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Прием мяча – 3 ч.					
16	Передача мяча сверху двумя руками.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
17	Прием мяча снизу над собой.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
18	Нижняя прямая подача Контроль.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Блокирование атакующих ударов – 3 ч.					
19	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
20	Совершенствования психомоторных способностей.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
21	Упражнения на быстроту и точность реакций.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Тактические игры – 4 ч.					
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
23	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
24	Развитие координационных способностей			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
25	Тактика свободного нападения.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Подвижные игры и эстафеты – 5 ч.					
26 - 30	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
Физическая подготовка – 4 ч.					
31	Позиционное нападение с изменением позиций.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
32	Подвижные игры и игровые задания.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
33	Передача двумя руками сверху в прыжке.			Практическая работа	http://school-collection.edu.ru
34	Передача сверху за			Практическая работа	http://school-

	голову в опорном положении.			работа	collection.edu.ru
--	-----------------------------	--	--	--------	--

ПРИЛОЖЕНИЕ

Краткие рекомендации по оценке результатов внеурочной деятельности.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по физической культуре.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников вокальной студии в школьных мероприятиях, оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах. Принципиальной установкой программы (занятий) является отсутствие назидательности и прямолинейности в преподнесении вокального материала.