

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7
имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

«Проверено»
Зам. директора по УВР
Троянская О. Е.
_____ (подпись)

«03» сентября 2024 г.

«Утверждаю»
И.о.директора ГБОУ СОШ №7
Алмин К.И.
_____ (подпись)

Приказ №111а-ОД
«04» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивная секция «Волейбол»

10-11 класс

Составлено учителем: Пашковой Стеллой Тевосовной

Квалификационная категория: высшая

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО»;
- Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Письма Минобрнауки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «Об организации занятий внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам».
- Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ № 7.
- Авторской программе по внеурочной деятельности обучающихся 10-11 классов Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Голодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011, - 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам), - ISBN 978-5-09-017992-8

Цель данной программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств

Место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 10–11 классов.

В соответствии с учебным планом программа секции «Волейбол» рассчитана на 68 часов на 2 года обучения (по 1 часу в неделю).

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» соответствует возрастным

особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности в 10-11 классах

Личностные универсальные учебные действия

(у обучающихся будут сформированы):

- патриотизм, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) и государственного языка Российской Федерации;
- чувство собственного достоинства;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни;
- принятие и реализация потребности в физическом самосовершенствовании, занятие спортивно-оздоровительной деятельностью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей,
- умение оказывать первую помощь;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности; - готовность и способность к самообразованию на протяжении всей жизни;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- осознание ценности многонационального российского общества,
- осознание места России в мировом сообществе;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- приобретение опыта участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- приобретение опыта реализации собственного лидерского потенциала;
- осознание ценности труда и творчества для человека и общества, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность и способность к построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- готовность и способность к личностному самоопределению, способность строить жизненные планы;
- способность к сопереживанию и позитивному отношению к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- умение выстраивать общение в различных стилях в соответствии с коммуникативной ситуацией;
- навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации;

- умение конструктивно разрешать конфликты;
- осознание роли гражданской обороны в области защиты людей в чрезвычайных ситуациях.
- приобретение опыта проявления эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
- активное и осознанное отношение к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и лично-значимой ценности.

2. Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели деятельности;
- задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- самостоятельно составлять планы деятельности
- оценивать и использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- владение навыками осознания совершаемых действий, их результатов и оснований;
- осознание границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- самостоятельно оценивать и принимать решения и нести за них ответственность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- определять потенциальные затруднения при решении проблемы и находить средства для их устранения;
- эффективно управлять своим временем (самостоятельно планировать и контролировать своё время);
- сопоставлять полученный результат деятельности с заранее поставленной целью;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических и эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

3. Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- владеть навыками познавательной деятельности, навыками разрешения познавательных проблем;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия.
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- умение представлять и продвигать к использованию результаты спортивно-оздоровительной деятельности.

4. Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности,
- учитывать позиции других участников деятельности;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- использовать речь для регуляции своего действия

Обучающийся получит возможность научиться:

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения (мнение);
- способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- работать индивидуально и в группе;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т. д.)
- умение координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- умение спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- умение соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- умение различать в речи собеседника: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;
- умение адаптировать собственное речевое поведение к особенностям речи собеседника.

5. Предметные универсальные учебные действия

- понимать о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития волейбола, спорта умение отбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, упражнений,
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- историю развития волейбола в России;
- признаки положительного влияния занятий волейболом на укрепление здоровья;
- правила гигиены, предупреждение травматизма;
- развитие мотивации занятия профессиональным спортом;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Должны уметь:

- понимание сути занятий, умения под руководством учителя планировать свою физическую нагрузку;
- умение использовать опыт занятий волейболом для организации индивидуального

отдыха и досуга;

- укрепление собственного здоровья;
- участие в спортивных соревнованиях школы;
- проявление качеств личности смелости, решимости, волю к победе;
- определять базовые понятия и термины, применяя их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий волейболом, форм активного отдыха и досуга.

В результате занятий по предложенной программе обучающиеся получат возможность:

- на мотивацию здорового образа жизни,
- в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Формы организации занятий:

- беседа;
- презентация, видео;
- демонстрация;
- практическая работа.

Виды деятельности:

- игровая,
- соревновательная;
- тестирование;
- сдача нормативов.

Содержание курса

10 класс

Основы знаний о физической культуре и спорте.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие и совершенствование физических качеств.

Скоростные (быстрота двигательной реакции на движущийся объект, быстрота одиночного движения, быстрота перемещения).

Скоростно-силовые (прыгучесть, скоростная сила). Координационные (способность занимающегося к ориентированию в пространстве, к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке).

Выносливость (способность эффективно выполнять технические приемы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление).

Гибкость (наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов, обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении технических приемов

Специальная физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Спортивные игры.

Техническая подготовка.

Стойки и перемещения. Передача и прием мяча. В нападении: передача мяча у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему. В защите: прием мяча снизу двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность. Нападающий удар. Блокирование. Одиночное, групповое блокирование. подача мяча. Верхняя прямая подача, подача с различной силой и точность.

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия, групповые действия.

11 класс

Основы знаний о физической культуре и спорте

Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Скоростные (быстрота двигательной реакции на движущийся объект, быстрота одиночного движения, быстрота перемещения).

Скоростно-силовые (прыгучесть, скоростная сила). Координационные (способность занимающегося к ориентированию в пространстве, к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке).

Выносливость (способность эффективно выполнять технические приемы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление).

Гибкость (наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов, обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении технических приемов

Техническая подготовка

Стойки и перемещения. Передача и прием мяча. В нападении: передача мяча у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему. В защите: прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность. Нападающий удар. Блокирование. Одиночное, групповое блокирование. подача мяча. Верхняя прямая подача в прыжке, подача с различной силой и точность.

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия, групповые действия.

Тематическое планирование

10 кл

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Виды соревнований и способы проведения. Техника безопасности.	1
2	Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите и нападении.	1
3	Передачи мяча у сетки сверху двумя руками в парах короткие, средние, длинные.	1
4	Прием мяча снизу двумя руками и передача на точность	1
5	Передача мяча у сетки сверху двумя руками стоя лицом и спиной к партнеру.	1
6	Передачи в парах сверху.	1
7	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1
8	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
9	Верхняя прямая подача мяча с различной силой и точностью.	1
10	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач.	1
11	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 4 при приеме подачи - для второй передачи.	1
12	Нападающий удар, Групповое блокирование.	1
13	Учебная игра.	1
14	Учебная игра	1
15	Передачи в опорном положении лицом и спиной к цели.	1
16	Верхняя прямая подача. Прием подачи с доводкой в зону для второй передачи.	1
17	Сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему.	1
18	Прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность.	1
19	Блокирование прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.	1
20	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1
21	Взаимодействие игроков передней линии - 1 зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче	1
22	Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи,	1

	нападающего удара и обманных приемов.	
23	Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование.	1
24	Групповое взаимодействие игроков передней линии - зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании.	1
25	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);	1
26	Система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3.	1
27	Нападающий удар по линии, одиночное блокирование.	1
28	Верхняя прямая подача, прием подачи и передача в зону 2.	1
29	Прием мяча снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность.	1
30	Блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон 4,2.	1
31	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1
32	Учебная игра, применение в ней изученных приемов.	1
33	Учебная игра, применение в ней изученных приемов.	1
34	Учебная игра.	1

11 кл.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Техника безопасности.	1
2	Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите и нападении.	1
3	Передачи мяча у сетки сверху двумя руками в парах короткие, средние, длинные.	1
4	Прием мяча снизу двумя руками и передача на точность.	1
5	Передача мяча у сетки сверху двумя руками стоя лицом и спиной к партнеру.	1
6	Передачи в парах сверху в прыжке.	1
7	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в 1 сторону на бедро и спину	1
8	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
9	Верхняя прямая подача мяча с различной силой и точностью.	1
10	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач.	1
11	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 4 при приеме подачи - для второй передачи.	1

12	Нападающий удар. Групповое блокирование.	1
13	Учебная игра.	1
14	Учебная игра	1
15	Передачи в прыжке и в опорном положении лицом и спиной к цели.	1
16	Верхняя прямая подача. Прием подачи с доводкой в зону для второй передачи.	1
17	Сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему.	1
18	Прием мяча снизу двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность.	1
19	Блокирование прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.	1
20	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1
21	Взаимодействие игроков передней линии - зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче.	1
22	Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов.	1
23	Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование.	1
24	Групповое взаимодействие игроков передней линии - зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании.	1
25	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);	1
26	Система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3.	1
27	Нападающий удар по линии, одиночное блокирование.	1
28	Верхняя прямая, прием подачи и передача в зону 2.	1
29	Прием мяча снизу двумя руками верхних 1 подач на задней линии и первая передача на точность.	1
30	Блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон 4,2.	1
31	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1
32	Учебная игра, применение в ней изученных приемов.	1
33	Учебная игра, применение в ней изученных приемов	1
34	Учебная игра.	1