




муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Созвездие» № 131» городского округа Самара


**Рассмотрено**

Председатель методического  
объединения учителей естественно-  
научного цикла, физкультуры и ОБЖ  
 Шацких Н.В.

Протокол № 1 от  
«15» августа 2022 г.

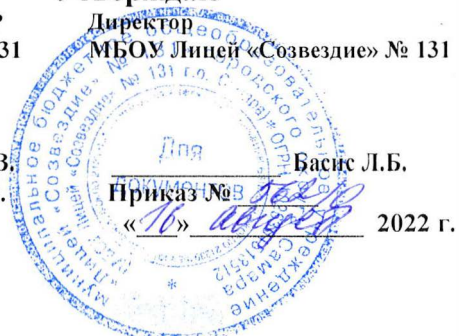
**Проверено**

Заместитель директора по УВР  
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131

 Покатаева Г.В.  
«15» августа 2022 г.

**Утверждаю**

Директор  
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131



## Программа

курса внеурочной деятельности для учащихся 10-11 классов  
«Волейбол»

Форма организации: кружок

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 2 года

Программа составлена Першуткиной Е.А., учителем физической культуры



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6CD917FB00000001E42C  
Владелец: Басис Людмила Борисовна  
Действителен: с 28.12.2021 до 28.12.2022

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. 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. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности формированию культуры здоровья обучающихся являются:

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков и имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

**Цель:** формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований по волейболу.

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития
- совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- развивать интерес к игровой деятельности и спортивным играм;
- формировать умение управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначен для учащихся 10-11 классов, рассчитан на 2 года обучения (34 часа в год), 1 час в неделю в течение всего учебного года.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по 1 учебному часу ограниченному временем (40 мин) .Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго уровней.

### **Результаты освоения курса в 10-11 классе обучающиеся получают возможность формирования**

#### **Личностных результатов:**

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

#### **Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):**

##### **Владеть**

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.

- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

### **Предметные результаты**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**По окончании первого года обучения учащиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.
11. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
12. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективного судейства;

**IV. Воспитательные результаты:**

**Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):**

**приобретение знаний**

**1. Спортивно-оздоровительный**

- Укрепление здоровья;
- Совершенствование физического развития;
- 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.

### 3. Воспитательные задачи.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма;
- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитывать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Формы достижения результатов первого уровня:** познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, поездки, беседы о здоровом образе жизни

**Формы контроля результатов первого уровня:** контрольно-нормативное тестирование.

**Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):**

- развитие ценностного отношения подростков к родному Отечеству, родной природе и культуре, труду, спорту, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру;
- Экскурсии в музеи, к памятникам истории и культуры, на выставки;
- получение первоначального опыта самореализации.

**Формы контроля результатов второго уровня:** обмен опыта в соревновательной деятельности в спортивной игре волейбол

Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.