

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия имени В.А.Надькина»

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**Волейбол**

## **Пояснительная Записка**

*к планированию учебного материала на 2023-2024 учебный год дополнительного образования спортивной секции «Волейбол».* Рабочая программа составлена на основе: п. 22 ст. 2; ч. 1,5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями от 31.12.2015 года);

п. 18.2.2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897, с изменениями от 31.12.2016 года);

Письма Министерства образования и науки РФ «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования» (от 19.04.2011 № 03-255);

Основной образовательной программы основного общего образования школы;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утверждён Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1015). Распределение содержания осуществляется на основе пособия для учителей и методистов В.С.Кузнецова «Волейбол» Внеурочная деятельность учащихся.

### **Планируемые результаты спортивной секции «Волейбол» дополнительного образования.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- 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.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

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

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются,

прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные** результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Программа рассчитана на учебный материал в объеме 64 занятий в год и состоит трех разделов:

- Теоретическая часть;
- Техническая подготовка.
- Физическая подготовка.

Учебный материал распределен с учетом возрастно-половых особенностей учащихся, а также материально – технической базы. Программа базируется на идеях личностно - ориентированного подхода и теории возрастной физиологии. Учитель вправе увеличить количество часов на освоение отдельных разделов и произвести перестановку тем на основании результатов внутреннего мониторинга для закрепления навыков, проведения зачетов, соревнований, тематических уроков, при обязательном обеспечении достижения планируемых результатов и элементов содержания программы по предмету.

*Отличительные особенности данной программы* - более глубокое комплексное развитие двигательных качеств со спортивно-оздоровительной направленностью

*Программа рассчитана для учащихся 16-18 лет.*

*Ожидаемые результаты* (контрольное тестирование для определения уровня физической подготовленности).

*Формы подведения итога* – участие в соревнованиях.

## Содержание программы

### «Волейбол»

Разделы программы	68ч. в год, (Зн/ч)
<b>1.Раздел. Теоретическая часть</b>	
<p>1.Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.</p> <p>2.Терминология в волейболе. Техника выполнения игровых приёмов.</p> <p>3.Тактические действия в волейболе.</p> <p>4.Правила соревнований по волейболу. Жесты судьи.</p>	<i>в процессе учебно-тренировочных занятий</i>
<b>2.Раздел.Технико-тактическая подготовка.</b>	
<b>подготовка</b>	
<p>1.Перемещения.</p> <p>2.Передачи мяча.</p> <p>3.Подачи мяча.</p> <p>4.Атакующие удары.</p> <p>5.Прием мяча.</p> <p>6.Блокирование атакующих ударов .</p> <p>7.Тактика игры.</p>	<b>62ч.</b>
<b>3.Раздел.Физическая подготовка.</b>	
<p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости ,гибкости.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.</p> <p>Игры, развивающие физические способности.</p>	<i>в процессе учебно-тренировочных занятий</i>
Судейская практика. Судейство игры в волейбол.	
Соревнования.	<b>6ч.</b>

дата	номер	тема	часы
	1	Перемещения. Стойка игрока. Перемещения в стойке: приставными шагами, правым и левым боком, спиной вперед. Учебная игра.	2
	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.	2
	3	Передача мяча двумя руками сверху вперед-вверх (в опорном положении). В парах. Учебная игра.	2
	4	Передача мяча двумя руками сверху вперед-вверх из различных исходных положений. В прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	2
	5	Передача мяча двумя руками сверху вперед-вверх в парах и тройках с забеганием и перебеганием. Учебная игра.	2
	6	Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной, правым и левым боком в направлении передачи. Короткая и длинная передачи. Учебная игра.	2
	7	Передача мяча двумя руками снизу. Передача в парах. Учебная игра.	2
	8	Передача мяча двумя руками снизу в сочетании с различными перемещениями, из различных исходных положений. Учебная игра.	2
	9	Передача мяча двумя руками снизу в парах и тройках с забеганием и перебеганием. Передача вдоль сетки и через сетку. Учебная игра.	2
	10	Передача мяча двумя руками снизу в парах правым и левым боком в направлении передачи и с поворотом на 180 градусов. Учебная игра.	2
	11	Чередование передачи двумя руками сверху и передачи двумя руками снизу и применение этого чередования в учебной игре.	2
	12	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2
	13	Закрепление нижней прямой подачи. Подачи в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю части площадки, подачи на точность. Учебная игра.	2
	15	Подачи в зоны 1,6,5,4,2. Соревнования на большее кол-во подач подряд без ошибок. Учебная игра.	2
	16	Совершенствование нижней прямой подачи мяча с различных мест «лицевой линии». И в различные зоны площадки. Учебная игра.	2
	17	Разучивание верхней прямой подачи: имитация подачи, подача в стену с расстояния 6-9 м., подачи в парах, подачи через сетку с малого расстояния. Учебная игра.	2
	18	Закрепление верхней прямой подачи. Подача через сетку из-за лицевой линии. В правую и левую половины площадки. Учебная игра.	2
	19	Закрепление верхней прямой подачи. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки; подачи на точность; в каждую из 6 зон площадки; между двух партнеров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга. Учебная игра.	2
	20	Совершенствование верхней прямой подачи. Соревнования на большее количество подач подряд без ошибок. Учебная игра.	2
	21	Разучивание прямого нападающего удара. Имитация, в прыжке с места и с разбега, в парах. Учебная игра.	2
	22	Прямой нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Также из зоны 2. И наоборот нападающий удар из зоны 3 с передач из зон 2 и 4. Учебная игра.	2
	23	Нападающий удар после встречной передачи из зоны 4(2) в зону 3, из зоны 3- в зону 4(2), из которой выполняется нападающий удар через сетку. Учебная игра.	2
	24	Нападающий удар со второй передачи. Связка	2

	25	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра.	2
	26	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
	27	Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	2
	28	Прием мяча, отражённого сеткой. Учебная игра.	2
	29	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
	30	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра.	2
	31	Страховка при блокировании. Учебная игра.	2
	32	Тактика игры. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2
	33	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2
	34	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2