Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии

Рассмотрено: **на заседании МО учителей эстетико-оздоровительного цикла** **Протокол № 1 от 31.08. 2022г.** **руководитель МО** **_____ Сафронова Г.Н.**	**Согласовано:** **зам. руководителя по УВР** **_____ Матвиенко Е.В.** **от «___» _____ 2022г.**	**Утверждено:** **Руководитель СП** **_____ Аксёнов А.М.** **Распоряжение №_____** **от «___»_____ 2022г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс	8-11 (основное, среднее общее образование)
Направление	Спортивно-оздоровительное
Название курса	Обучение технике игры в волейбол
Учебный год	2022 – 2023
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1

Программу составил(а)
Ф.И.О. педагогического работника: Пономарев П.В.
Квалификационная категория: нет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- Приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- Приказа Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Письма Минобрнауки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Учебного плана основного общего образования школы на 2021 – 2022 учебный год;
- Авторской **программы** Колодницкого Г.А., Кузнецова В. С., Маслова М.В. «**Волейбол**» М.: Просвещение, 2011г.
- 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.

Программа предназначена для учащихся 8-11 классов общеобразовательных учреждений (возраст 15-17 лет).

На изучение данного предмета отводится 68 часов (2 часа в неделю). Так как 3 урока заведомо выпадают на праздничные дни (08.03.2023г., 1.05, 8.05), то программа осваивается за 65 часов за счёт уплотнения учебного материала.

Цели:

- 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.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи:

Спортивно-оздоровительные: укрепление здоровья; совершенствование физического развития.

Социальные: 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: 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: 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: формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; воспитание моральных и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Перемещения *(8 ч.)*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча (8 ч.)

Передача сверху двумя руками вперёд-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 снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары (10ч.)

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры (14 ч.)

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты (15 ч.)

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка (8 ч.)

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика (5 ч.)

Судейство учебной игры в волейбол.

Формы организации деятельности:

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Учащиеся также должны научиться проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

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.

Познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

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.

РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА НА УРОКАХ ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	**Разделы программы**	**Количество часов**
1	*Обучение технике подачи мяча*	16
2	*Техника нападения*	6
3	*Техника защиты*	10
4	*Тактика защиты*	8
5	*Тактика нападения*	22
6	*Игра по правилам с заданием*	3
Итого:		**65**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	**Тема урока**	Дата по плану	Дата факт.
	Обучение технике подачи мяча (16 ч.)		
1-2	Нижняя прямая подача.	5.09 7.09	
3-4	Нижняя боковая подача.	12.09 14.09	
5-6	Верхняя прямая подача	19.09 21.09	
7- 8- 9- 10	Подача с вращением мяча.	26.09 28.09 10.10 12.10	
11- 12- 13- 14	Подача в прыжке.	17.10 19.10 24.10 26.10	
15- 16	Верхняя передача	31.10 2.11	
	Техника нападения (6 ч.)		
17- 18	Передача в прыжке	7.11 9.11	
19- 20- 21- 22	Нападающий удар	14.11 16.11 28.11 30.11	
	Техника защиты(10ч.)		

23- 24	Приемы мяча.	5.12 7.12	
25- 26- 27- 28	Прием мяча с падением.	12.12 14.12 19.12 21.12	
29- 30	Блокирование одиночное	26.12 28.12	
31- 32	Блокирование групповое	9.01 11.01	
	Тактика защиты (8 ч.)		
33- 34	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	16.01 18.01	
35- 36	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	23.01 25.01	
37- 38	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	30.01 1.02	
39- 40	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	6.02 8.02	
	Тактика нападения (22 ч.)		
41- 42	Индивидуальные и групповые действия нападения.	13.02 15.02	
43- 44	Индивидуальная тактика подач.	27.02 1.03	
45- 46	Индивидуальная тактика передач мяча.	6.03 13.03	
47- 48	Индивидуальная тактика приёма мяча.	15.03 20.03	
49- 50- 51- 52	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	22.03 27.03 29.03 3.04	
53- 54	Тактика нападающего удара.	5.04 17.04	

55- 56	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	19.04 24.04	
57- 58- 59- 60	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	26.04 3.05 10.05 15.05	
61- 62	Взаимодействия нападающего и пасующего	17.05 22.05	
	Игра по правилам с заданием (3 ч.)		
63	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	24.05	
64- 65	Командные действия в защите	29.05 31.05	