Комитет по образованию г. Барнаула

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №89 с углубленным изучением отдельных предметов»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Юст В.В.  Протокол №1 от «28» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Баева И. И.  «29»августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Приказ № 01-08/195 от «29» августа 2024 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

**\_\_\_\_"Общефизическая подготовка"\_\_\_\_\_\_\_**

по спортивному и оздоровительному направлению

для обучающихся 10-11 класса

на 2024 /2025 учебный год

Составитель:

Базылеева Дарья Владимировна,

учитель физической культуры

Барнаул, 2024

**Пояснительная записка**

**Введение**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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 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.

**Актуальность программы.**

Целесообразность и **актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков 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, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированный подходы. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель**: укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

**Задачи**:

**1.Образовательные**:

- совершенствование техники и тактики игры в волейбол;

- осуществлять помощь в судействе;

- применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  
 -  прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.  
**2.Воспитательные:**

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;  
-  прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;  
-  воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;  
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

**3.Оздоровительные.**

**-** понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

-  вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, и дозирования физических нагрузок;  
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию зани­мающихся;

-  развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).   
**Социально педагогическая:**

* формирование общественно активной личности, способной реализовать себя в социуме.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными и индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Направление программы** - спортивно-оздоровительная деятельность.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 16-17 лет.

Время реализации программы – 1год

Занятия проводятся 1 раз в неделю 1ч, 34ч. в год.

**Формы и методы работы**

**Методы программы:**

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к обучающимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у обучающихся положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема изучаемого раздела | | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Универсальные учебные действия |
| 1. | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | | 6 |  | 6 | *Познавательные УУД*  - рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр;  - контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  -*общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;  - *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.  *Коммуникативные УУД*  - работать в группе, умение общаться друг с другом;  - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;  - организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;  - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий;  -управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать).  *Регулятивные УУД*  - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;  - осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Личностные УУД*  - развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;  - сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;  - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  - освоить технические действия игрока на площадке;  - осуществлять судейство игры;  -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  - организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками. |
| 2. | Прямой нападающий удар | | 5 | 1 | 4 |
| 3. | Совершенствование верхней прямой подачи | | 5 |  | 5 |
| 4. | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | | 2 |  | 2 |
| 5.  6.  7. | Двусторонняя учебная игра  Изученные элементы  Блокирование | | 10  4  2 |  | 10  4  2 |
|  | |
|
|  | Физическая подготовка в процессе занятия | |  |  |  |  |
|  | Судейская практика в процессе игры | |  |  |  |
|  | Итого: | | 60ч. | 1 | 59 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (пятница)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Тема занятий | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 1 | Основы знаний. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. | 01.09 |  |
| 2 | Передача мяча сверху | 08.09 |  |
| 3 | Передача мяча сверху | 15.09 |  |
| 4 | Двухсторонняя учебная игра | 22.09 |  |
| 5 | Передача мяча снизу | 29.09 |  |
| 6 | Верхняя прямая подача мяча | 06.10 |  |
| 7 | Двухсторонняя учебная игра | 13.10 |  |
| 8 | Верхняя прямая подача мяча | 20.10 |  |
| 9 | Нижняя прямая подача мяча. | 27.10 |  |
| 10 | Техника прямого нападающего удара | 10.11 |  |
| 11 | Двухсторонняя учебная игра | 17.11 |  |
| 12 | Прямой нападающий удар | 24.11 |  |
| 13 | Повторение изученных элементов | 01.12 |  |
| 14 | Двухсторонняя учебная игра | 08.12 |  |
| 15 | Прямой нападающий удар | 15.12 |  |
| 16 | Двухсторонняя учебная игра | 22.12 |  |
| 17 | Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. | 29.12 |  |
| 18 | Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). | 12.01 |  |
| 19 | Двухсторонняя учебная игра | 19.01 |  |
| 20 | Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). | 26.01 |  |
| 21 | Двухсторонняя учебная игра | 02.02 |  |
| 22 | Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. | 09.02 |  |
| 23 | Блокирование одиночное и групповое | 16.02 |  |
| 24 | Подача мяча по зонам | 01.03 |  |
| 25 | Двусторонняя игра волейбол | 15.03 |  |
| 26 | Приёму мяча снизу двумя руками | 22.03 |  |
| 27 | Двусторонняя игра волейбол | 05.04 |  |
| 28 | Приём мяча, отражённого сеткой | 12.04 |  |
| 29 | Подача мяча по зонам | 19.04 |  |
| 30 | Повторение изученных элементов | 26.04 |  |
| 31 | Двусторонняя игра волейбол | 03.05 |  |
| 32 | Двусторонняя игра волейбол | 10.05 |  |
| 33 | Повторение изученных элементов | 17.05 |  |
| 34 | Двусторонняя игра волейбол | 24.05 |  |

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся   
**должны знать:**

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания**:

* значение волейбола в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий волей­болом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по волей­болу;
* жесты волейбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**могут научиться:**

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного судьи;
* проводить судейство по волейболу.

**Материально-техническое обеспечение.**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического  обеспечения. | кол-во |
| 1 | Стенка гимнастическая | Г |
| 2 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |
| 3 | Мячи: теннисные, малый мяч (мягкий), набивной | Г |
| 4 | Палка гимнастическая | К |
| 5 | Мячи: баскетбольные, волейбольные. | К |
| 6 | Скакалка | К |
| 7 | Табло перекидное | Д |
| 8 | Кубики | Г |
| 9 | Обруч | Г |
| 10 | Сетка волейбольная | Д |
| 11 | Аптечка | Д |
| 12 | Секундомер | Д |
| 13 | Площадка игровая волейбольная | Д |

**Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.
4. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.
5. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.