

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Графовская средняя общеобразовательная школа Шебекинского района
Белгородской области»

Утверждаю
Директор школы

Г.П.Заболотная
Приказ № 271 от «30» 08. 2021 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
детского объединения
«Волейбол»
(2 года обучения)
возраст обучающихся – 10-11 класс**

Графовка, 2021

Программа внеурочной деятельности: «Волейбол», программа по конкретному виду внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительное направление

Автор программы: Г.А.Колодницкий

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «30» 08. 2021 г. № 01

Председатель _____  _____ **Г.П.Заболотная**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Секция волейбола» для 10-11 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2015.

Программа рассчитана на 2 года (общий объем - 68 часа), исходя из 1 часа занятий в неделю.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Секция волейбола» учащиеся **научатся:**

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

получат возможность 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

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№	Учебный материал	классы	
		10	11
Основы знаний			
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу	+	+
2	Терминология в волейболе. Техника выполнения игровых приемов	+	+
3	Тактические действия в волейболе	+	+
4	Правила соревнований по волейболу. Жесты судей.	+	+
5	История и спортивные достижения команды по волейболу «Белогорье»	+	+
Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым	Р	З

	боком, лицом вперед		
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+
Передачи мяча			
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	3
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	+	+
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	+	+
Подачи мяча			
1	Нижняя прямая	Р	3
2	Верхняя прямая	+	+
Атакующие удары (нападающий удар)			
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	+	+
Прием мяча			
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	3
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	3
3	Прием мяча, отраженного сеткой	+	+
Блокирование атакующих ударов			
1	Одиночное блокирование	+	+
3	Страховка при блокировании	+	+
Тактика игры			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	+	+
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+
Подвижные игры и эстафеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Р	3
2	Игры развивающие физические способности	+	+
Физическая подготовка			
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+

Содержание деятельности

(68 часа)

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу

Терминология в волейболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в волейболе

Правила соревнований по волейболу. Жесты судей.

История и спортивные достижения команды по волейболу «Белогорье».

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперед-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 мяча снизу двумя руками над собой

Передача мяча снизу двумя руками в парах

Подачи мяча

Нижняя прямая

Верхняя прямая

Подача в прыжке

Атакующие удары (нападающий удар)

Прямой нападающий удар (по ходу)

Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Прием мяча

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча сверху двумя руками

Прием мяча, отраженного сеткой

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование

Групповое блокирование (вдвоем, втроем)

Страховка при блокировании

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Групповые тактические действия в нападении, защите

Командные тактические действия в нападении, защите

Двухсторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры развивающие физические способности

Физическая подготовка

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

Формы организации и виды деятельности

Работа спортивной секции проводится с использованием следующих видов деятельности: соревнования, беседы, олимпиады, конкурсы.

Тематический план

Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов	
		10 кл (34ч)	11 кл (34ч)
Основы знаний	3	2	1
Перемещения	7	4	3
Передачи мяча	9	4	5
Подачи мяча	8	4	4
Атакующие удары (нападающий удар)	8	4	4
Прием мяча	8	4	4
Блокирование атакующих ударов	8	4	4
Тактика игры	8	4	4
Подвижные игры и эстафеты. Двусторонние игры	9	4	5
Физическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий		
	68	34	34