



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кадетская морская школа-интернат имени Героя Советского Союза М. И.
Гаджиева» г. Каспийск РД

Рассмотрено

Руководитель ШМО

 Джабраев А. Х.
Протокол № _____
от _____ 2024 г.

Согласовано

Зам. Директора по УР
 Сергеева М. И.
_____ 2024 г.

Утверждено



Директор

Смаров О. К.

Протокол № _____
от _____ 2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности по
физкультурно-спортивному и оздоровительному
направлению «Волейбол»
для учащихся 10 - 11 классов
на 2024-2025 учебный год.**

Количество часов

10-11 классов

Всего 34 часов.

В неделю 1 часа.

Учебник : Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классы
Автор: В.И. Лях - М. : Просвещение, 2021, в соответствии с ФГОС ООО 2021 г.
Название, автор, издательство, год издания.

Автор – составитель:
Джабраев Арсен Халипаевич
учитель физической культуры

Каспийск 2024

Пояснительная записка

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/ В.И. Лях - М. : Просвещение, 2021, в соответствии с ФГОС ООО 2021 г.

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 по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (10-11 кл.). 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, 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, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 10-11 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 10-11 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

Цель: формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи :

1. содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
3. воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
4. вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;
5. формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

Место и время проведения занятий:

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале МБОУ «Кадетская Морская Школа - Интернат»:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Четверг		
1	16 ³⁵ -17 ¹⁵	10
2	17 ²⁰ -18 ⁰⁰	11

Сроки реализации программы - 1 год:

Количество часов в год 34 ч.

Общая характеристика курса:

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

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 формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
 - принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 10–11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 40 мин., проводится 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
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 двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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:

- *Добыть 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.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1000-1100
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми .Стойки игрока.	1	05.09.2024
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	12.09.2024
3	Игры, развивающие физические способности.	1	19.09.2024
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	26.09.2024
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперед-вверх.	1	03.10.2024
6	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	10.10.2024

7	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	17.10.2024
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	24.10.2024
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1	07.11.2024
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1	14.11.2024
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	21.11.2025
12	Разучивание подачи в прыжке.	1	28.11.2024
13	Совершенствование подачи в прыжке.	1	05.12.2024
14	Развитие физических качеств.	1	12.12.2024
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1	19.12.2024
16	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1	26.12.2024
17	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (влево).	1	16.01.2025
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	23.01.2025
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1	30.01.2025
20	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1	06.02.2025
21	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1	13.02.2025
22	Игры, развивающие физические способности.	1	20.02.2025
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	27.02.2025
24	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	06.03.2025
25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	13.03.2025
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	20.03.2025
27	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	03.04.2025

28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	10.04.2025
29	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1	17.04.2025
30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1	24.04.2025
31	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1	01.05.2025
32	Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	1	08.05.2025
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	15.05.2025
34	Двусторонняя учебная игра.	1	22.05.2025

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	1	05.09.2024
2	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	12.09.2024
3	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков.	1	19.09.2024
4	Нижняя передача мяча на месте .Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	1	26.09.2024
5	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	1	03.10.2024
6	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	10.10.2024
7	Верхняя передача с перемещением.	1	17.10.2024
8	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1	24.10.2024
9	Тренировка связующих.	1	07.11.2024

10	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	14.11.2024
11	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.	1	21.11.2025
12	Нападающий удар.	1	28.11.2024
13	Нападающий удар /прыжок и удар /.	1	05.12.2024
14	Нападающий удар с высокой передачи.	1	12.12.2024
15	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	19.12.2024
16	Нападающий удар, блокирование.	1	26.12.2024
17	Прием ударов после перемещения.	1	16.01.2025
18	Прием ударов определением направления.	1	23.01.2025
19	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая подача.	1	30.01.2025
20	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1	06.02.2025
21	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	13.02.2025
22	Тренировка связующих.	1	20.02.2025
23	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	27.02.2025
24	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1	06.03.2025
25	Верхняя прямая подача мяча.	1	13.03.2025
26	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	20.03.2025
27	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно-тренировочная игра.	1	03.04.2025

28	История развития мирового и отечественного волейбола. Передача мяча с верху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1	10.04.2025
29	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	17.04.2025
30	Нападающий удар (техника).	1	24.04.2025
31	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1	01.05.2025
32	Блокирование.	1	08.05.2025
33	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	15.05.2025
34	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	1	22.05.2025

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для учителя

Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 10-11 классы – М.: Просвещение, 2013 г.

2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с

3. Виленский М.Я. Физическая культура 10-11 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 10-11 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.

2.Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.

3.Программа курса. Физическая культура. 10-11 классы Андриюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.

4.Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 10-11 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)

2.Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. - 2009 -№17 –с. 3- 8)

3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)