**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Министерство образования и науки Самарской области
Администрация городского округа Самара
МБОУ Школа № 101 г.о. Самара

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО<br>на заседании МО<br>Протокол № 5<br>от 09.06.2022 г. | СОГЛАСОВАНО<br>зам. директора по УВР<br>МБОУ Школа № 101<br>г.о. Самара<br>_____ Н.М.Сарычева<br>10.06.2022 г. | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор МБОУ Школа № 101<br>г.о. Самара<br>_____ К.В.Макаров<br>Приказ № 197-од<br>от 10.06.2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

"Волейбол"

Классы: 8-11

Самара

2022

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена наоснове примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин и комплексной программы для общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Программа курса внеурочной деятельности "Волейбол" разработана с учётом рекомендаций программы воспитания. Это позволяет на практикесоединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на физическое, но и на интеллектуальное.нравственное,социальное развитие ребёнка. Это проявляетсяв:

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитее психических процессов и свойств личности.

## Содержание курса внеурочной деятельности

Материал Программы дается в трех разделах:
основы знаний;
общая и специальная физическая подготовка;
техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе освоения программы внеурочной деятельности «Волейбол» у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов:

- 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.

**Тематическое планирование**

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Содержание |
|---|---|---|---|
| 1-2 | Введение. История возникновения волейбола | 2 | Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. |
| 3-4 | Правила игры. Игровое поле и инвентарь. | 2 | Правила игры. Игровое поле и инвентарь. |
| 5-6 | Техническая подготовка. | 2 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 7-8 | Техническая подготовка. | 2 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 9-10 | Тактические действие. | 2 | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. |
| 10-11 | Тактические действие. | 2 | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. |
| 12-13 | Тактические действие. | 2 | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. |
| 14-15 | Специальная физическая подготовка. | 2 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 15-16 | Техническая подготовка. | 2 | Пас предплечьями в движении. |
| 17-18 | Техническая подготовка. | 2 | Пас предплечьями в движении. |
| 19-20 | Контрольные игры и испытания. | 2 | Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут. |
| 21-22 | Техническая подготовка. | 2 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 23-24 | Общая физическая подготовка. | 2 | Упражнения с предметами; со скакалками и мячами. |
| 25-26 | Техническая подготовка. | 2 | Пас предплечьями в движении. |
| 27-28 | Техническая подготовка. | 2 | Пас предплечьями на точность. |
| 29-30 | Специальная физическая подготовка. | 2 | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. |
| 31-32 | Техническая подготовка. | 2 | Боковая подача. |
| 33-34 | Общая физическая подготовка. | 2 | Подвижные игры и эстафета. |
| 35-36 | Тактическая подготовка. | 2 | Подача и пас предплечьями. |
| 37-38 | Тактические действие. | 2 | Подача и пас предплечьями. |
| 39-40 | Общая физическая подготовка. | 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. |
| 41-42 | Тактические действие. | 2 | Прием подачи в правой и левой задних зонах. |
| 43-44 | Тактические действие. | 2 | Нацеленная подача |
| 44-45 | Специальная физическая подготовка. | 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей. |
| 46-47 | Тактика защиты. | 2 | Умение взаимодействии с другими игроками. |
| 48-49 | Техническая подготовка. | 2 | Передача сверху. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 50-51 | Техническая подготовка. | 2 | Передача сверху. |
| 52-53 | Техническая подготовка. | 2 | Пас-отскок мяча-пас. |
| 54-55 | Специальная физическая подготовка. | 2 | Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей. |
| 56-57 | Техническая подготовка. | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас. |
| 58-59 | Техническая подготовка. | 2 | Передача –перемещение- передача. |
| 60-61 | Общая физическая подготовка. | 2 | Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. |
| 62-63 | Тактическая подготовка. | 2 | Передача безадресного мяча. 1 |
| 64-65 | Тактическая подготовка. | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас. |
| 66-67 | Техника нападения. | 2 | Круг за кругом. |
| 68-69 | Техника нападения. | 2 | Высокая прострельная передача. |
| 70-71 | Техника защиты. | 2 | Пас из неудобного положения. |
| 72-73 | Техника защиты. | 2 | Пас из неудобного положения. |
| 74-75 | Техника нападения. | 2 | Высокая прострельная передача. |
| 76-77 | Техника нападения. | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас. |
| 78-79 | Техника нападения. | 2 | Подача, пас предплечьями и второй пас. |
| 80-81 | Техника защиты. | 2 | Игра “Кому принимать подачу?” |
| 82-83 | Техническая подготовка. | 2 | Нижняя подача. |
| 84-85 | Техническая подготовка. | 2 | Нижняя подача. |
| 86-87 | Общая физическая подготовка. | 2 | Игра “Круг за кругом”. |
| 88-89 | Специальная физическая подготовка. | 2 | Пас предплечьями на точность. |
| 90-91 | Техническая подготовка . | 2 | Пас предплечьями на точность. |
| 92-93 | Тактическая подготовка. | 2 | Пас из неудобного положения. |
| 94-95 | Специальная физическая подготовка. | 2 | Упражнения с набивными и теннисными мячами. |
| 96-97 | Техническая подготовка. | 2 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )<br>Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 98-99 | Техническая подготовка. | 2 | Передача –перемещение- передача. |
| 101-102 | Тактическая подготовка. | 2 | Верхняя подача. |
| 102-103 | Техника нападения. | 2 | Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. |
| 104-105 | Техника Защиты. | 2 | Пас из неудобного положения. |
| 106-107 | Специальная физическая подготовка. | 2 | Техника атакующего удара. |
| 108-109 | Общая физическая подготовка. | 2 | Упражнения для мышц ног и таза. |
| 110-111 | Тактика защиты. | 2 | Пас из неудобного положения. |
| 112-113 | Тактика защиты. | 2 | Пас из неудобного положения. |
| 114-115 | Общая физическая подготовка. | 2 | Игра пионербол. |
| 116-117 | Общая физическая подготовка. | 2 | Игра “Подай и попади” |
| 118-119 | Общая физическая подготовка. | 2 | Общеразвивающие упражнения. |
| 120-121 | Специальная физическая подготовка. | 2 | Игра “Сумей передать и подать” |
| 122-123 | Тактика защиты. | 2 | Игра”Кому принимать подачу” |
| 124-125 | Тактика нападения | 2 | Короткий пас , пас назад, длинный пас. |
| 126-127 | Техническая подготовка. | 2 | Пас в движении. |
| 128-129 | Тактика нападения | 2 | Подача с лицевой линии. |
| 129-130 | Тактика защиты. | 2 | Игра “Берем игру на себя” |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 131-132 | Техническая подготовка. | 2 | Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.) |
| 133-134 | Техническая подготовка. | 2 | Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.) |
| 135-136 | Общая физическая подготовка. | 2 | Подвижные игры и эстафета. |

**Возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

***Теоретическая подготовка***

Тестовое подключение к образовательному ресурсу (социальная сеть) в присутствии родителей. Техника безопасности

https://minterese.ru/pravila-bezopasnosti-v-sotsialnyh-setyah/

*Теория:* Введение в план работы. Пространство для занятий. Спортивная одежда. Питьевой режим. Гигиена после занятий.

История Олимпийских игр (творческая работа)

http://olimp-history.ru/node/10

*Теория:* Античные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийской идеи.

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков

http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf

*Теория:* Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с умственным развитием. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с патриотическим воспитанием.

Причины травматизма, профилактика травматизма

https://gym1558sv.mskobr.ru/files/17-18_PTnUF.pdf

*Теория:* Производственные и непроизводственные травмы. Причины травм. Меры предупреждения травматизма. Профилактика.

Режим питания

http://sportwiki.to/Питание_юных_спортсменов

*Теория:* Зачем нужен режим. Примерное меню и режим дня. Здоровое питание по часам. Что и когда есть.

Почему легко ходить, но трудно бегать? (творческая работа)

https://thecity.m24.ru/articles/2404#:~:text=Если%20вы%20пока%20не%20готовы,не%20более%20чем%20на%2010%20%25.

https://nogibogi.com/kak-nachat-begat/

https://traingain.org/article/1917-10-samyh-rasprostranennyh-problem-svyazannyh-s-begom-sposoby-ih-preodoleniya

*Теория:* Как надо бегать. С чего надо начинать. Проблемы при беге.

Понятие о гигиене и санитарии

https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена_питания

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_159501/93a9838f739abc2ec42655946903635d91492943/

https://ru.wikipedia.org/wiki/Среда_обитания

https://ru.wikipedia.org/wiki/Микроклимат

https://ru.wikipedia.org/wiki/Санитария

*Теория:* Гигиена питания. Коммунальная гигиена. Гигиена труда. Эпидемиология. Среда обитания. Микроклимат. Санитария и здоровье. Преимущества улучшенных санитарных условий

Работа систем организма

https://interneturok.ru/lesson/biology/8-klass/bobwij-obzor-organizma-chelovekab/sistemy-organov-v-organizme-urovni-organizatsii

https://ru.wikipedia.org/wiki/Теория_функциональных_систем

http://www.22gp.by/index.php/stati/623-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka

*Теория:* Работа систем организма и их функции. Особенности и принципы функциональных систем. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.

«О, спорт,- ты мир!» (сочинение)

https://bud-v-forme.ru/fitness/sport-i-zdorovaya-zhizn/

*Теория:* Спорт – для чего нужен. Как влияет на жизнь.

*Форма контроля:* сочинение

Нагрузки на организм

https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/ru/

https://www.msdmanuals.com/ru/дома/основная-информация/физические-нагрузки-и-тренированность/польза-от-физических-нагрузок

https://www.ipksz.ru/info/pdf/Aehrobnye_i_anaehrobnye_nagruzki.pdf

*Теория:* Физическая нагрузка. Польза физических нагрузок. Виды физических нагрузок. Аэробные и анаэробные нагрузки.

Восстановительные мероприятия

https://studme.org/1163101829532/meditsina/vosstanovitelnye_meropriyatiya

*Теория:* Врачебный контроль. Педагогический контроль. Восстановительные средства и мероприятия.

История развития волейбола

https://tvou-voleyball.ru/pro-voleyball/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-volejbola/

*Теория:* Возникновение. Первое соревнование.

Закаливание (реферат)

https://ru.wikipedia.org/wiki/Аэротерапия

https://sankurtur.ru/methods/367

https://ru.wikipedia.org/wiki/Хождение_босиком

https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/conspect/#:~:text=Закаливание%20водой%20–%20это%20процедура%2С%20при,организме%2С%20укрепляется%20защитная%20система%20организма.

https://zen.yandex.ru/media/id/5b1f0fcd8c41f000a97d8671/obtiraniia-s-polzoi-dlia-zdorovia-7-pravil-5b28d1f531b45400ab25bac5

https://ru.wikipedia.org/wiki/Обливание

*Теория:* Аэротерапия. Гелиотерапия. Хождение босиком. Закаливание водой. Обтирание. Обливание. Душ. Лечебное купание и обтирание.

Правила в избранном виде спорта

https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html

*Теория:* Способы ведения, удары по мячу, воротам, рекорды. Программа соревнований. Статус соревнований. Участники соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права участников. Костюм участника и разрешенная реклама. Представители, тренеры и капитаны команд. Руководство соревнованиями и судейская коллегия.

Спортивные разряды

https://tvou-voleyball.ru/obuchenie/razryady-po-volejbolu/

*Теория:* Спортивные звания, спортивные разряды. Почетные спортивные звания. Единая всероссийская спортивная классификация.

Воспитание моральных качеств

https://moluch.ru/conf/ped/archive/21/1696/

https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27618
https://www.rsu.edu.ru/wp-content/uploads/users/o.fedosova/dissertacii/avtopef_Gorbunov.pdf

*Теория:* Методы воспитания морально-волевых качеств юных спортсменов. Реализация соревновательного метода в процессе воспитания волевых качеств. Самовоспитание как метод волевой подготовки.

Оздоровительный бег (реферат)
https://gb2bel.belzdrav.ru/about/Оздоровительный%20бег.pdf

*Теория:* Оздоровительный бег. Правила. Техника. Для чего и почему?

Психологическая подготовка к соревнованиям
http://chaika-nnov.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=96&Itemid=575
https://www.myprotein.ru/blog/motivatsia/sportivnaya-psixologiya/
https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-vysokogo-klassa-k-mezhdunarodnym-sorevnovaniyam
https://www.sportacadem.ru/tat/obrazovanie/studentu/materialy_lekcij/fizkultura/povyshenie_professionalnogo_masterstva1/k_p_n_professor_ahatov_a_m1/psihologicheskaya_podgotovka_sportsmenov/

*Теория:* Основные аспекты психологической готовности. Психологические «барьеры» и способы их предотвращения. Основные факторы психологической подготовки к конкретным соревнованиям. Этапы процесса психологической подготовки спортсмена.

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом
https://studfile.net/preview/1864399/page:14/
https://infourok.ru/samokontrol-ego-osnovnie-metodi-pokazateli-i-kriterii-ocenki-3269099.html
https://studfile.net/preview/8144577/

*Теория:* Самоконтроль в массовой физической культуре. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание
http://vespo.com.ua/sportscience/tsel-zadachi-sredstva-metodyi-sportivnoy-podgotovki/

*Теория:* Спортивная тренировка. Цели и задачи тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.

Каким образом физические упражнения влияют на опорно-двигательный аппарат? (реферат)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_185886/
https://studfile.net/preview/4405156/

*Теория:* Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Изменение опорно-двигательного аппарата при тренировке.

Общая и специальная физическая подготовка
http://schooltennis.ru/learning/sfp-ofp.php

*Теория:* Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость
https://studfile.net/preview/8083230/page:4/

*Теория:* Наследственность. Наследственные заболевания.

Окружающая среда и здоровье (творческая работа)
http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/781/

*Теория:* Влияние окружающей среды на здоровье.

Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью

https://infourok.ru/vliyanie-kulturnogo-razvitiya-lichnosti-po-otnosheniyu-k-samomu-sebe-sistema-znaniy-o-zdorove-napravlennost-povedeniya-cheloveka-3757905.html

*Теория:* Здоровье. Функциональные возможности и проявления здорового человека в различных сферах окружающей среды. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/

*Теория:* Физические качества силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
https://www.gto.ru/norms

*Теория:* ГТО. Нормативы.

**Формыорганизации и виды деятельности:**

- Тренировки:

| | |
|---|---|
| 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 |

- Проведение спортивных праздников
- Участие в соревнованиях различных уровней

**Формы проведения промежуточной аттестации.**

Бальное оценивание результатов освоения курсов внеурочной деятельности не предусмотрено. Оценивание результатов освоения курсов внеурочной деятельности проводится по всем направлениям нестандартными видами контроля в следующих формах:

участие в соревновательных мероприятия,
сдача нормативов у занимающихся,
выполнение контрольных упражнений.