

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Дагестан
МКУ "Управление образования" ГО "город Каспийск"
МБОУ "СОШ №12"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Мамедова М.Д.

30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ №12"



Мурзаев Х.Н.

№322-д от 30.08.2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ВОЛЕЙБОЛ»
для среднего общего образования
10 класс
Срок освоения программы 1 год

Учитель физической культуры:
Хидирова Л.Ш.

2024/2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
4. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
5. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;
6. Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
7. Методические рекомендации Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
10. Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011г. №03-255 «О введении ФГОС ООО»;
11. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

13. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
14. Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ «Гимназия № 12».
15. Устав МОБУ «СОШ «Гимназия № 12».

Согласно действующему учебному плану МОБУ «СОШ «Гимназия № 12».

на 2024- 2025 учебный год в рамках реализации ФГОС среднего общего образования, рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» в 10а,10б классах предусматривает 34 учебных недели, 34 часа в год, 1 час в неделю.

Общая характеристика курса

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, округа, матчевые встречи 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.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Формы, методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

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 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.

2. Содержание курса

10 класс

Основы знаний о физической культуре и спорте.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие и совершенствование физических качеств.

Специальная физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Спортивные игры.

Техническая подготовка.

Стойки и перемещения. Передача и прием мяча. В нападении: передача мяча у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему. В защите: прием мяча снизу двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность. Нападающий удар. Блокирование. Одиночное, групповое блокирование. подача мяча. Верхняя прямая подача, подача с различной силой и точность.

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия, групповые действия.

3. Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

2) патриотического воспитания:

ценностное отношение к достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру спорта, труда, общественных отношений;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;

проявлять творчество и воображение, быть инициативным

4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Виды соревнований и способы проведения. Техника безопасности.	1		
2	Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите и нападении.	1		
3	Передачи мяча у сетки сверху двумя руками в парах короткие, средние, длинные.	1		
4	Прием мяча снизу двумя руками и передача на точность	1		
5	Передача мяча у сетки сверху двумя руками стоя лицом и спиной к партнеру.	1		
6	Передачи в парах сверху.	1		
7	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1		
8	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1		
9	Верхняя прямая подача мяча с различной силой и точностью.	1		
10	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач.	1		
11	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 4 при приеме подачи - для второй передачи.	1		
12	Нападающий удар, Групповое блокирование.	1		
13	Учебная игра.	1		
14	Учебная игра	1		
15	Передачи в опорном положении лицом и спиной к цели.	1		
16	Верхняя прямая подача. Прием подачи с доводкой в зону для второй передачи.	1		
17	Сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему.	1		
18	Прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность.	1		
19	Блокирование прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.	1		
20	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1		

21	Взаимодействие игроков передней линии - 1 зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче	1		
22	Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов.	1		
23	Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование.	1		
24	Групповое взаимодействие игроков передней линии - зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании.	1		
25	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);	1		
26	Система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3.	1		
27	Нападающий удар по линии, одиночное блокирование.	1		
28	Верхняя прямая подача, прием подачи и передача в зону 2.	1		
29	Прием мяча снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность.	1		
30	Блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон 4,2.	1		
31	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1		
32	Учебная игра, применение в ней изученных приемов.	1		
33	Учебная игра, применение в ней изученных приемов.	1		
34	Учебная игра.	1		