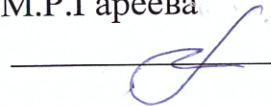


«Согласовано»
« 31» августа 2023 г.
Протокол № 1

зам.дир.по УВР
М.Р.Гареева



«Утверждено»
« 31» августа 2023 г.
Директор МОБУ СОШ



Приказ № 119

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПЕДАГОГА

МИННИГАЛИНА РУСТАМА ЯМГЕТДИНОВИЧА

учителя высшей категории

по физической культуре для 11 класса

МОБУ СОШ с.Кузеево

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Волейбол» для 11 класса разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 07.05.2013);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки РФ с изменениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015г., 29.06.2017 г.);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 №09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ";

Программа курса составлена на основе авторской:

- программы «Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» под редакцией Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. - М.: Просвещение, 2021;
- программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В. И. Лях - М.: Просвещение, 2021;

Цель программы:

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи программы:

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

Согласно учебному плану на изучение программы внеурочной деятельности секции «Волейбол» в 11 классе отводится 1 ч в неделю.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности в 11 классе

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.

Средства физического воспитания:

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Методы физического воспитания:

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- рассказ, показ;
- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- Олимпийское движение, историю, символику, атрибутику, девиз.
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием.
- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу,
- выполнение начальных спортивных разрядов,

3.Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов. История развития волейбола.

История возникновения и развития волейбола. История развития волейбола в России, его лучшие представители. Развитие волейбола в Курской области.

Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.

Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний.

Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви.
 Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Медицинская аптечка.
 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего.
 Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.
 Правила игры волейбол.
 Разметка площадки. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Переход средней линии. Счет и результат игры. Упрощенные правила игры в волейбол. Основные ошибки. Правила соревнований.

Раздел 2. Практическая подготовка

Перемещения и стойки (исходные положения, стартовая стойка (исходное положение) в сочетании с перемещениями; ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед; перемещения приставными шагами, спиной вперед; скачок назад, вправо, влево); техника владения мячом (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, нападающий удар); техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, блокирование); техника игры в нападении: командные действия (система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4), групповые действия, индивидуальные действия; тактика игры в защите и в нападении (командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, групповые действия: взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих, смешанная защита, индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара); игра по упрощенным правилам; двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность:

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность:

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3

4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

4. Тематическое планирование 11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Техника безопасности на занятиях секции волейбола.	5
2.	Прямой нападающий удар.	5
3.	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад.	6
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	4
5.	Двусторонняя учебная игра.	7
6.	Одиночное блокирование и страховка.	4
7.	Командные тактические действия в нападении и защите.	3
	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого:	34