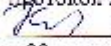
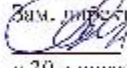


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 с. Серафимовский
муниципального района Туймизинский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол №1
 /Е.А.Ключина/
« 29 » августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 /Р.Р.Сагитова/
« 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №1
с. Серафимовский
 /У.Т. Садыков/
Приказ № 207 «30» августа
2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по физической культуре на курсе «Волейбол»

11 класс

на 2023 - 20234 учебные годы

Ануфрисва Ирина Валерьевна
учитель
высшей квалификационной категории

2023г.

Результаты освоения курса 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:

- 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.

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

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год
1	Правила соревнований	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4

Высота сетки для разных возрастных групп различна.

Группы	Высота сетки, см.			
	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

Распределение учебного материала по волейболу

№ п/п	Учебный материал	Класс	
Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+
Передачи мяча			
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		Р
4	Передача снизу двумя руками над собой	С	+
5	Передача снизу двумя руками в парах	С	+
Подачи мяча			
1	Нижняя прямая		
2	Верхняя прямая	С	С
3	Подача в прыжке		Р
Нападающие (атакующие) удары			
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		Р
Приём мяча			
1	Приём снизу двумя руками	+	+
2	Приём сверху двумя руками	+	+
3	Приём мяча, отражённого сеткой	Р	З
Блокирование атакующих ударов			
1	Одиночное блокирование	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	З	С
3	Страховка при блокировании	С	С
Тактические игры			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите	Р	З
4	Двусторонняя учебная игра	+	+
Подвижные игры и эстафеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+
Физическая подготовка			

1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+
Судейская практика			
1	Судейство учебной игры в волейбол	+	+

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

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

- Стойки и перемещения
- Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)
- Приём мяча снизу двумя руками
- Верхняя прямая подача мяча
- Передача мяча через сетку в прыжке
- Прямой нападающий удар
- Одиночное блокирование

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Физическая подготовка в процессе занятия	
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	7
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	6
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
	Итого	34

Средства обучения

- Общепедагогические (словесные и сенсорно-образные воздействия)
- Специфические средства (физические упражнения).

Содержание занятий для данного курса осуществляется в таких формах:

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Основные виды деятельности учащихся:

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

