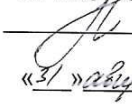




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ № 1»

<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета ГАОУ СО «ФТЛ №1 Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2022 года</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР ГАОУ СО «ФТЛ № 1»  /Закирова Е.А./ ФИО «<u>31</u>» <u>августа</u> 2022 года</p>	<p>«Тверждаю» Директор ГАОУ СО «ФТЛ № 1»  /Правдина Л.В./ ФИО Приказ от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2022 года</p> 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
спортивной секции «Волейбол»  
для 7-11-х классов  
Срок реализации – 1 год  
на 2022 – 2023 учебный год

Составители:  
Гришин К.Ю.,  
учитель физкультуры;  
Изотелеев А.С.,  
учитель физкультуры

## I. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от основной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской

Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 7–11 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в основные 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 сердечно-сосудистой 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 чувства ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование:

небольшая площадка, сетка, мяч.

небольшая площадка, сетка, мяч.

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

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт;

- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

**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 направлена на формирование 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 укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: 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 гармоничному 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 уровня, умения применять знания, умения,

навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными,

общественными, государственными потребностями и возможностями

ребенка, 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.

### Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и

оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся

7-11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяется режим

проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся

после всех уроков основного расписания, продолжительность составляет

рекомендуемым СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной

площадке. Здоровьеберегающая организация образовательного процесса

предполагает использование форм и методов обучения, адекватных

возрастным возможностям 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 обучающихся, потребности культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоение обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоение 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 «Богейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать общие 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 «Богейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- 1. Регулятивные УУД:
  - определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
  - договаривать последовательность действий.
  - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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.

- Передавать полученную информацию в форме диалогов, выступая в совместной работе всей командой.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение доносить 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.

Первоочередным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Тематический план курса «Богейбол» Тематическое планирование 7 классе

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещение	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	10
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
Итого		35

## Тематическое планирование 8 классе

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7

2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	4
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	35

### Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	9
2	Закрепление техники верхней передачи	9
3	Закрепление техники нижней передачи	9
4	Верхняя прямая подача	6
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	6
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	12
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	51

### Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	9
2	Прямой нападающий удар	9
3	Совершенствование верхней прямой подачи	9
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	6
5	Двусторонняя учебная игра	6
6	Одиночное блокирование	6
7	Страховка при блокировании	6
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	51

### Тематическое планирование 11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	9
2	Прямой нападающий удар	9
3	Совершенствование верхней прямой подачи	9
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	6
5	Двусторонняя учебная игра	6
6	Одиночное блокирование	6
7	Страховка при блокировании	6
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	51

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). –М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.