

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №55"

УТВЕРЖДЕНО

директор школы
Миронова Татьяна
Григорьевна
Протокол №398
от "24.08.2022"

ПЛАН

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Волейбол 10 класс

на 2022/2023 учебный год

город Барнаул, Алтайский край 2022

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» для 10-х классов составлена на основе нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- учебного образовательного плана МБОУ «СОШ№55» на 2022-2023 учебный год
- годового календарного учебного графика МБОУ «СОШ№55» на 2022-2023 учебный год
- положения о рабочей программе предметов, курсов, модулей в том числе внеурочной деятельности для классов перешедших на ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующие образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию и учебно-методических документов:
- положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «СОШ №55».

1. - государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва 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).

Цель программы: оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

Для реализации этой поставлены следующие задачи:

1. познакомить учащихся со спортивной игрой «Волейбол» и возможностью использовать её при организации досуга;
2. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
3. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Общая характеристика курса программы внеурочной деятельности "Волейбол"

2. Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. 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).

Описание места курса программы внеурочной деятельности

"Волейбол"

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 10 классов. Рассчитана на 34 занятия (по 40 мин.). Занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по волейболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «СОШ №55».

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
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 в волейбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися 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 учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретенные опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Содержание курса программы внеурочной деятельности «Волейбол»

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча	4	<p>Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся 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.).</p> <p>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 чувство 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,</p>
2	Нападающий удар	8	
3	Блокирование	4	
4	Подачи	4	
5	Двусторонняя учебная игра	4	
6	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	4	
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	2	
	Итого 34 часа		

			мяч.
--	--	--	------

Тематическое планирование

№	Тема занятия	часы
1	Прямой нападающий удар.	1 ч
2	ОФП. Броски и ловля мяча. Игры с мячом	1 ч
3	ОФП. Броски и ловля мяча. Игры с мячом	1 ч
4	ОФП. Броски и ловля мяча. Игры с мячом	1 ч
5	Блокирование.	1 ч
6	Блокирование.	1 ч
7	Блокирование.	1 ч
8	Силовые подачи.	1 ч
9	Силовые подачи.	1 ч
10	Силовые подачи.	1 ч
11	ОФП. Нападающий удар *Взлет*	1 ч
12	ОФП. Нападающий удар *Взлет*	1 ч
13	ОФП. Нападающий удар *Взлет*	1 ч
14	Общеспортивная подготовка.	1 ч
15	Общеспортивная подготовка.	1 ч
16	Общеспортивная подготовка.	1 ч
17	Общеспортивная подготовка.	1 ч

18	Общезфизическая подготовка.	1 ч
19	Общезфизическая подготовка.	1 ч
20	Общезфизическая подготовка.	1 ч
21	Общезфизическая подготовка.	1 ч
22	Общезфизическая подготовка.	1 ч
23	Общезфизическая подготовка.	1 ч
24	Нападающий удар (Стрела)	1 ч
25	Нападающий удар (Стрела)	1 ч
26	Нападающий удар (Стрела)	1 ч
27	Нападающий удар (Стрела)	1 ч
28	Групповое блокирование.	1 ч
29	Групповое блокирование.	1 ч
30	Групповое блокирование.	1 ч
31	Групповое блокирование.	1 ч
32	Нападение со второй линии.	1 ч
33	Нападение со второй линии.	1 ч
34	Нападение со второй линии.	1 ч
	итого	34