

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14» г. Брянска**

**Выписка из основной образовательной программы
среднего общего образования**

<p>«Рассмотрено» На заседании методического объединения МБОУ СОШ №14 г. Брянска Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » августа 2023 г. Руководитель МО Ершов К.Д..</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР МБОУ СОШ №14 г. Брянска _____ Цыганкова Е.Л. « <u>31</u> » августа 2023 г.</p>	<p>Выписка верна 31.08.2023 Директор МБОУ СОШ №14 г. Брянска Ганичева Л.И.</p>
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Спортивные игры. Волейбол»
для 10-11 классов**

Составитель: Буданцев А.В.,
учитель физической культуры

г. Брянск 2023г.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основании нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 03.02.2011 г.)
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676)
- 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.
- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников
- Программа воспитания и социализации обучающихся МБОУ СОШ №14 г.Брянска
- Требования к условиям реализации ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО (гигиенические требования)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 19 апреля 2011 г. № 03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

Программа рассчитана на 34 ч и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 10-11 классов (15-17 лет). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с различными видами спорта, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол

- Содействовать укреплению здоровья учащихся 15-17 лет.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Содержание программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Введение: история возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: 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. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	тема	Кол-во часов	Дата
1	Охрана труда на занятиях по волейболу. Разминка. О.Ф.П.	1	
2	Стойки, перемещения.	1	
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
4	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	
5	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений.	1	
6	Передача мяча двумя руками снизу на месте.	1	
7	Передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений.	1	
8	Передача мяча над собой.	1	
9	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1	
10	Передача мяча через сетку.	1	
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1	
12	Передача мяча во встречных колоннах.	1	
13	Передача мяча с последующим перемещением.	1	
14	Передача мяча у сетки. Учебная игра.	1	
15	Игровые задания 2:2, 3:3.	1	
16	Отбивание мяча кулаком.	1	
17	Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	1	
18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1	
19	Нижняя прямая подача.	1	
20	Прием подачи.	1	
21	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
22	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	

23	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	
24	Учебная игра. Р.Д.К.	1	
25	Прямой нападающий удар.	1	
26	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
27	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
28	Прямой нападающий удар через сетку.	1	
29	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1	
30	Разновидности подачи.	1	
31	Учебная игра в волейбол. Р.Д.К.	1	
32	Тактика игры в нападении.	1	
33	Учебная игра. Взаимодействие игроков.	1	
34	Тактика игры в защите. Учебная игра в волейбол.	1	

Материально-техническое обеспечение

Учебно- методический комплект:

Рабочие программы «Физическая культура» 10-11 классы, Программа.:—М: «Просвещение», 2019

Сборник нормативных документов по физической культуре Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев Москва « Дрофа» 2007 г.

Методика обучения спортивным играм. Методические рекомендации Н.М.Поставнев, Т.Н. Журина Брянск. 2007 г.

Упражнения и игры с мячами. Методическое пособие. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов- ИЦ ЭНАС.2008

Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Методическое пособие .В.С.Кузнецов, Г.Н. Колодницкий Москва, Издательство ИЦ ЭНАС. 2008

-Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Интернет ресурсы

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
8. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
9. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
10. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
11. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
12. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).