

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа п. Кобра Нагорского района Кировской
области

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ п. Кобра Нагорского
района

Приказ № 28 от 01.09.2023

Двоеглазова А.М.

Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Движение - жизнь» 5-11 классы

2023-2024 г.

Пояснительная записка

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на год обучения для 5-9 классов.

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

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт;
3. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
4. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
5. 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.
6. О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
7. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
8. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов.» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов М.: Просвещение, 2013г. «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2013г.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» и «Баскетбол» образовательной программы средней школы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» и «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в

особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе и баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

Режим занятий. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов по 34 часа в год, по 1 часу 1 раз в неделю. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Процент пассивности 2%.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат спортивно-оздоровительные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами**.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): **Регулятивные УУД:**

умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Внеурочная деятельность учащихся ориентирована на достижение определенных воспитательных результатов:

- 1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальных реальностей в повседневной жизни):** правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; оценка поведения жизненных ситуаций;

отстаивание нравственной позиции в ситуации выбора; правильное осуществление двигательных действий и их использования в условиях соревновательной деятельности, и организации собственного досуга; проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения; правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях; правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием.

2. **Результаты второго уровня** (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; развитие индивидуальных двигательных режимов, подбор и планирование физических упражнений, управление своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.
3. **Результаты третьего уровня** (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности с другими школьниками; получения опыта управления с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Содержание курса внеурочной деятельности на 5-9 классы

Основы знаний (теоретическая часть): 4 часа

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол;
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть): 29 часов

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.
- Специальная физическая подготовка (практическая часть):
- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Техника нападения (практическая часть):
- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;
- Техника защиты:
- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Тактическая подготовка. Тактика нападения:
- Индивидуальные действия
- Командные действия

- Тактика защиты:
- Индивидуальные действия
- Командные действия
- Контрольные игры и соревнования:
- теоретическая часть
- Правила соревнований
- практическая часть:
- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры
- Физическая подготовленность

Стойки и перемещения. 1 час

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд. Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Волейбол»

5 -11 классы

№ п/п	Тема	Количество часов			Элементы содержания	Форма проведения занятий
		Всего	Теория	Практика		
1	Здоровый образ жизни	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, конфликт, анализ мнений, выводы, результат общей деятельности.	Круглый стол.
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1	Построение. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	Индивидуальная
3	Личная гигиена	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
4	Профилактика травматизма	1	1		Инструктаж по Т.Б. Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
5	Нарушение осанки	1		1	Построение. Упражнения для укрепления осанки.	Индивидуальная
6	Техника и обучение техническим приёмам игры	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	Групповая
7	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений	1		1	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	Коллективная

8	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.	1		1	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.	Индивидуальная
9	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Индивидуальная
10	Передачи мяча.	1		1	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	Групповая
11	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении.	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Групповая
12	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1		1	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	Коллективная
13	Обучение нижней прямой подаче.	1		1	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	Коллективная
14	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.	1		1	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	Коллективная
15	Верхняя прямая подача.	1		1	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	Коллективная
16	Профилактика травматизма.	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, анализ мнений, выводы.	Круглый стол.
17	Передача мяча через сетку в прыжке.	1		1	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.	Индивидуальная
18	Передача мяча сверху двумя	1		1	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать	Групповая

	руками назад (в опорном положении).				мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	
19	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		1	Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.	Групповая
20	Прямой нападающий удар.	1		1	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	Индивидуальная
21	Имитация нападающего удара в прыжке с места.	1		1	Выполнять нападающий удар с места.	Групповая
22	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.	1		1	Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	Коллективная
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.	1		1	Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон.	Индивидуальная
24	Одиночное блокирование.	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока	Индивидуальная
25	Имитация блокирования.	1		1	Своевременно выходить на блок	Индивидуальная
26	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1		1	Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Групповая
27	Блокирование после набрасывания над сеткой.	1		1	Выполнять одиноч-ное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару.	Групповая
28	Блокирование нападающего удара	1		1	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно	Групповая

	выполненного из разных зон.				выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	
29	Прием мяча двумя руками снизу.	1		1	Уметь своевременно выходить к мячу.	Индивидуальная
30	Многократные передачи над собой.	1		1	Научится правильному отталкиванию по мячу	Индивидуальная
31	Верхняя передача мяча двумя руками с изменением направления.	1		1	Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Коллективная
32	Верхняя передача мяча в движении в парах.	1		1	Передавать мяч на точность в движении.	Групповая
33	Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	Совершенствовать координацию движений.	Групповая
34	Произвольные передачи мяча.	1		1	Научиться передавать мяч различными с	