

РАССМОТРЕНО

Заседание УМО

Дубровина Н.О.

Протокол №1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Научно - методический
совет

Кашина В.Л.

Протокол №1
от «29» 08 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ «СОШ № 1
города Новоалтайска
Алтайского края»
О.В. Зинкевич
приказ № 275
от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности 10-11 классы
«Волейбол»
на 2023 – 2024 учебный год**

Автор:
Дубровина Наталья Олеговна,
учитель физической культуры

Новоалтайск

2023

| Содержание | стр. |
|---|------|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Цели и задачи курса внеурочной деятельности | 3 |
| 1.2. Место курса в школьном Плане внеурочной деятельности, обозначенном в ООП ООО | 3 |
| 1.3. Формы, методы, технологии организации деятельности обучающихся | 3 |
| 1.4. Формы, способы и средства контроля, проверки и оценки образовательных результатов | 4 |
| 2. Содержание курса | 4 |
| 3. Учебно-тематическое планирование изучения курса | 4 |
| 4. Планируемые образовательные результаты | 7 |
| 5. Измерительные материалы для оценивания планируемых образовательных результатов | 10 |
| 6. Учебно-методическое обеспечение курса | 11 |
| 7. Материально-техническое обеспечение курса | 12 |
| 8. Лист внесения изменений и дополнений | 11 |

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи курса внеурочной деятельности¹

Цель: обеспечить планируемые результаты по достижению обучающимися целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи по достижению цели:

- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов освоения ООП ООО всеми обучающимися;
- организация интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества, проектной и учебно-исследовательской деятельности;
- сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

1.2. Место курса в школьном Плане внеурочной деятельности, обозначенном в ООП ООО

Согласно школьного Плана реализации внеурочной деятельности (п.20) на изучение данного курса в 10-11 классах отводится 3 час в неделю. Учебных недель в году – 34. Общее количество часов – 102.

1.3. Формы, методы, технологии организации деятельности обучающихся

Формы организации деятельности обучающихся

Внеурочная деятельность учащихся реализуется в коллективных формах. Занятия внеурочной деятельности по основным направлениям содержат следующие формы работы:

- Работа в малых группах
- Работа в группах
- Индивидуальная работа
- Коллективная работа

Ведущие **методы** организации деятельности обучающихся:

- повторный;
- переменный;
- интервальный;
- метод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема работы;
- игровой метод во всех его разновидностях - имитационных, сюжетных, подвижных и спортивных игр;
- соревновательный;
- целостный и расчлененный метод практического выполнения физических упражнений;
- предупреждения и исправления ошибок;
- методы нравственного убеждения;
- поощрение

¹ Сформулированы в соответствии с ООП ООО, стр. 5-7

Ведущие педагогические **технологии**:

- здоровьесберегающие;
- дифференцированное обучение (применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья);
- коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии;
- ИКТ-технологии.

1.4. Формы, способы и средства контроля, проверки и оценки образовательных результатов

| Формы контроля и оценки | Способы контроля и оценки | Средства контроля и оценки |
|---------------------------|---|----------------------------|
| Индивидуальная, групповая | Выполнение контрольных упражнений, учебная игра, участие в соревнованиях и их результативность. | См. п.5 |

2. Содержание курса

4,5,-й год обучения

| № | Перечень разделов, темы | 4,5-й год обучения | | |
|---|--|------------------------------|----------|-------|
| | | Спортивное совершенствование | | |
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Техника безопасности. | 1 | - | 1 |
| 2 | Теория: правила игры и история возникновения игры волейбол | В процессе занятий | | |
| 3 | Общая физическая подготовка | - | 10 | 10 |
| 4 | Специальная физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • техническая подготовка • тактическая подготовка • интегральная подготовка | - | 21 | 21 |
| | | | 20 | 20 |
| | | | 15 | 15 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | - | 16 | 16 |
| 6 | Сдача контрольных нормативов | - | 2 | 2 |
| 7 | Участие в соревнованиях | - | 20 | 20 |
| | | 1 | 104 | 105 |

3. Учебно-тематическое планирование изучения курса

| № п/п | Название темы | Кол-во часов на изучение темы |
|-------|---|-------------------------------|
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме обучающихся. | 1 |
| 2 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах | 2 |
| 3 | Работа в парах через сетку | 2 |
| 4 | Передача мяча через сетку в парах | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 5 | Прямая верхняя подача в парах через сетку | 2 |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 7 | Отрабатывание прямой верхней подачи ч/з сетку | 2 |
| 8 | Работа через сетку: в парах и группах | 2 |
| 9 | Учебная игра | 2 |
| 10 | Развитие выносливости | 2 |
| 11 | Работа в группах: нападающий удар, прием, доводка до3 номера | 2 |
| 12 | Отрабатывание через сетку нападающего удара | 2 |
| 13 | Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 14 | Учебная игра. Отрабатывание через сетку нападающего удара. | 4 |
| 15 | Отрабатывание подачи в щит с двух шагов. Учебная игра | 4 |
| 16 | Отрабатывание напрыгивания с двух шагов через сетку | 3 |
| 17 | Отрабатывание передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Учебная игра | 4 |
| 18 | Учебная игра. Судейство. | 4 |
| 19 | Прямая верхняя подача в парах через сетку. Работа в группах. | 4 |
| 20 | Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 21 | Отрабатывание прямой верхней подачи через сетку в парах | 3 |
| 22 | Работа через сетку: в парах и группах | 2 |
| 23 | Учебная игра | 2 |
| 24 | Развитие выносливости | 2 |
| 25 | Работа в группах: нападающий удар, прием, доводка до3 номера | 2 |
| 26 | Отрабатывание через сетку нападающего удара | 2 |
| 27 | Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 28 | Учебная игра | 2 |
| 29 | Отрабатывание подачи в щит с двух шагов | 2 |
| 30 | Отрабатывание напрыгивания с двух шагов ч/з сетку | 3 |
| 31 | Отрабатывание передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах | 3 |
| 32 | Учебная игра(3:3) | 3 |
| 33 | Нападающий удар с 4 номера, прием, доводка, розыгрыш | 3 |
| 34 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах | 2 |
| 35 | Работа в парах через сетку | 3 |
| 36 | Передача мяча ч/с в парах | 2 |
| 37 | Прямая верхняя подача в парах через сетку | 2 |
| 38 | Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 39 | Отрабатывание прямой верхней подачи ч/з сетку | 2 |
| 40 | Работа через сетку: в парах и группах | 2 |
| 41 | Учебная игра | 2 |
| 42 | Развитие выносливости | 2 |
| 43 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах | 2 |
| 44 | Работа в парах через сетку | 2 |
| 45 | Передача мяча ч/с в парах | 2 |
| 46 | Прямая верхняя подача в парах через сетку | 2 |
| 47 | Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 48 | Отрабатывание прямой верхней подачи ч/з сетку | 2 |
| 49 | Работа через сетку: в парах и группах | 2 |
| 50 | Учебная игра | 2 |

| | | |
|----|------------------------------|---|
| 51 | Развитие выносливости | 2 |
| 52 | Учебная игра | 2 |
| 53 | Сдача контрольных нормативов | 1 |

4.

5. Планируемые образовательные результаты Достижение личностных результатов

Развитие личностных УУД:

| Система учебных действий | У выпускника будут сформированы: | Выпускник получит возможность для формирования |
|---|---|--|
| В рамках <u>когнитивного</u> компонента | <ul style="list-style-type: none"> • знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России; • освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия; | <ul style="list-style-type: none"> • <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</i> • <i>готовности к самообразованию и самовоспитанию</i> ; • <i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</i> • <i>компетентности и в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i> • <i>эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i> |
| В рамках <u>ценностного и эмоционального</u> компонентов | <ul style="list-style-type: none"> • гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; • уважение к истории, культурным и историческим памятникам; • эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности; • уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству; • уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им; • уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира; • потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании; • развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира | <ul style="list-style-type: none"> • <i>готовности к самообразованию и самовоспитанию</i> ; • <i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</i> • <i>компетентности и в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i> • <i>эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i> |
| В рамках <u>деятельностного</u> (поведенческого) компонента | <ul style="list-style-type: none"> • умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты; • готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности; • устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива | <ul style="list-style-type: none"> • <i>готовности к самообразованию и самовоспитанию</i> ; • <i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</i> • <i>компетентности и в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i> • <i>эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i> |

Достижение метапредметных результатов

| Развиваемые УУД | Выпускник научится: | <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> |
|------------------------|--|---|
| Регулятивные УУД | <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; • самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; • планировать пути достижения целей; • устанавливать целевые приоритеты; • уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; • принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания; • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; • основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. | <ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;</i> • <i>построению жизненных планов во временной перспективе;</i> • <i>при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</i> • <i>выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</i> • <i>основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</i> • <i>осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;</i> • <i>адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;</i> • <i>адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;</i> • <i>основам саморегуляции эмоциональных состояний;</i> • <i>прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</i> |
| Коммуникативные УУД | <ul style="list-style-type: none"> • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; • устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; • аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; | <ul style="list-style-type: none"> • <i>учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;</i> • <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> • <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> • <i>продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</i> • <i>брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое</i> |

| | | |
|---------------------------|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; • адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; • адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание; • организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; • осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; • работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; • основам коммуникативной рефлексии; • использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; • отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи. | <p><i>лидерство);</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности; • осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра; • в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; • вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; • следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности; • устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; • в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей. |
| <p>Познавательные УУД</p> | <ul style="list-style-type: none"> • основам реализации проектно-исследовательской деятельности; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; • устанавливать причинно-следственные связи; • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; • основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; | <ul style="list-style-type: none"> • основам рефлексивного чтения; • ставить проблему, аргументировать её актуальность; |

| | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий; • работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов. | |
|--|--|--|

6. Измерительные материалы для оценивания планируемых образовательных результатов

| Название темы | Самооценка обучающегося: справился | | | Оценка учителя |
|---|---------------------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| | в полной мере | в неполной мере | не справился | |
| 1. Сдача контрольных нормативов | | | | |
| 2. Инструкторская и судейская практика | | | | |
| 3. Теория: правила игры и история возникновения игры волейбол | | | | |
| 4. Участие в соревнованиях: - школьные -городские -краевые | | | | |
| Мой результат: | | | | |

Критерии для осуществления самооценки и оценки учителя:

| Показатели оценки | Качественные характеристики показателей | Индикаторы |
|---------------------------|--|--|
| Справился в полной мере | <ul style="list-style-type: none"> - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, - может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, - контролировать ход выполнения заданий и оценить его. | Для примера: таблицы фиксации результатов наблюдения |
| Справился в неполной мере | <ul style="list-style-type: none"> - допускает ошибки в демонстрации упражнений, направленных на развитие | |

| | | |
|--------------|--|--|
| | <p>конкретной физической способности,</p> <ul style="list-style-type: none"> - испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. - удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. | |
| Не справился | <ul style="list-style-type: none"> - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. | |

7. Учебно-методическое обеспечение курса

Литература для учителя

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения;
2. Примерная программа основного общего образования по иностранному языку.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов - М., Просвещение, 2011.
5. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М., 2010.
6. Волейбол / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2009

Электронные ресурсы

1. Сиротина Ю.В. Рабочая программа по волейболу. Внеурочная деятельность учащихся в 5-х классах. Г. Ульяновск.

Литература для учащихся

1. Твой олимпийский учебник: учебн. Пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. –М, ФиС.
2. Клещев Ю.Н. Юнный волейболист. М., Физкультура и спорт. 2008
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе.
4. Физкультура и спорт. 2007

