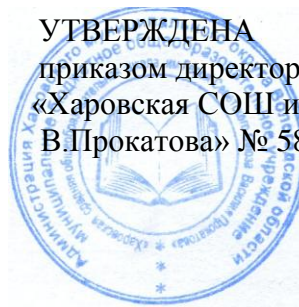


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Харовская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Василия Прокатова»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУ
«Харовская СОШ имени
В.Прокатова» № 584 от 29.08.2023



ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

Срок реализации программы – 1 год(а)

 возраст 16-17 лет

Составитель:

Косарев Олег Геннадьевич,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.

г.Харовск, 2023 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	
Тематическое планирование.....	

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).
- 2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- 3.Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО-2021)
- 4.Приказ Министерства Просвещения РФ от 12 августа 2022 г. N 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 г. N 413»;
- 5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- 6.Приказ Минпросвещения РФ от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- 7.Приказ Минпросвещения РФ от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- 8.Приказ Минпросвещения РФ от 16.11.2022 года № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального образования»;
- 9.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
10. Письмо Минпросвещения РФ от 5 июля 2022 г. п тв-1290/03 «О направлении методических рекомендаций».
11. Положение о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Харовская СОШ имени В.Прокатова» (приказ № 321 от 04.04.2019 года).

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения курса внеурочной деятельности по программе «Волейбол» при получении основного общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы поставленных задач. Учащийся сможет:

У

- определять необходимые действие(я) в соответствии с поставленной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения поставленных задачи;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3.

У

мение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления

(ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,

договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения, правила игры в волейбол

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программный материал	Номера занятий	Номера занятий, на которых происходит повторение.
<p>I Теоретическая подготовка II Физическая подготовка III Техническая подготовка 1.Техника нападения</p> <p>Действия без мяча Перемещение и стойки:</p> <p>Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.</p> <p>Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед.</p> <p>Перемещения приставными шагами спиной вперед.</p> <p>Двойной шаг назад, вправо, влево. Остановка прыжком.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Сочетание способов перемещений</p> <p>Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.</p> <p>Действия с мячом Передача мяча:</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике.</p> <p>Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара..</p> <p>Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).</p> <p>Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.</p> <p>Подача мяча:</p>	<p>17,24, 55,60 2,3,5,6,18,19,22,23</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4,11</p> <p>7,11</p> <p>20,48</p> <p>36,37</p> <p>2,5,27,29</p> <p>7,11,15,20</p> <p>12,13</p> <p>13</p> <p>26,27,33</p> <p>20,21,46,52</p>	<p>4,7,11,20,25,33,36,40,41,44,45,48,49,52,56,57,58</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>15,20,62</p> <p>53,58</p> <p>40,45,48</p> <p>21,32,33,36,37,49,63</p> <p>25,26</p> <p>29, 30</p> <p>44,46</p> <p>25,32,53,54,55</p>

Подача нижняя прямая. Подача верхняя прямая.	40,41 21,22,23,27,30,57,58	45,48,52 45,46,47,51,52,60
Нападающие удары:		
Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному в держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	29,30,31, 50,52,53	32,33,34,35,36,37, 51,54,55,56
Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 2. Техника защиты.		
Действия без мяча		
Перемещения и стойки:		
Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.		
Ходьба и бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед.	4	7
Перемещение приставными шагами спиной вперед.	4	7
Скачок назад, право, влево.	4	7
Остановка прыжком.	7	15
Падения и перекаты после падений.	7,11	15
Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.	47,48,49	51,52,53
Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.	22,23,24 12,14,16	42,43,44 17,19,20
Действия с мячом		
Прием мяча:		
Прием мяча сверху двумя руками.		
Прием мяча снизу двумя руками;	21,25,32,33	36,37,40,44,45,53,57,58,65,66
нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3 и 2.	24,25,26 44,45,48	33,34,35,36 53,57,58,65,66
Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.	13,14,15	44,45,46,57
Блокирование:		

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.		
IV Тактическая подготовка.	19,20,21,22	39,40,41,44
1. Тактика нападения. Индивидуальные действия Выбор места:		
Для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению		
Для выполнения подачи (верхней прямой).	33,36	41,64
Для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоны 4 и 2).	12,17	35
При действиях с мячом:	19,22	
Чередование способов подач (нижних и верхней прямой)		
Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке).	14,15	31,43,50
	27,28,33	35,46,55,64
Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.	23,27,46	26,41,44
Групповые действия Взаимодействие игроков передачей линии:		
При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	20,21	48
Игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	11,14	29,33,41,47
При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	15,28,29	48,49,51,55,71
Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).	18,23	37,41,48
Игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач).	14,17,22	49

Командные действия		
Система игры со второй передачи игрока передней линии:	10,11	26,34,37
Прием нижних и верхней прямой подач и первая в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.		
Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.	35,37,50,52	42,45,58,69,
Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной. 2. Тактика защиты.	39,43,50,52	42,50
Индивидуальные действия	45,51	58,63
Выбор места:		
При приеме нижней и верхней подач.		
Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.		
При страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи.	20,27	45,55
При действиях с мячом:	35,49	65
Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	16,17	60
Групповые действия		
Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.:		
Игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2.	17,18	47
Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.		
Игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5 и 3.		
Командные действия		
Прием подачи:	21,22	45
Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 оттянут назад.	15,18 16,17	34,50
Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок	30,31	34

