

Приложение № 5

к основной образовательной
программе ООО, СОО

РАССМОТРЕНО и РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению на заседании
педагогического совета
от « 30 » августа 2024
протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ с УИОП № 3»

О.М.Горохова

Приказ № 277 от 30.08.2024



Программа внеурочной деятельности

«Формирование культуры здоровья»

5-11 класс

Разработчик программы:
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Патрушева Светлана Александровна

г. Березники, 2024 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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

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 обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

| № п/п | Контрольные нормативы | 1 год | 2 год | 3 год |
|-------|--|-------|-------|-------|
| 1 | Правила соревнований | + | + | + |
| 2 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь | 10 | 13 | 15 |
| 3 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | 15 |
| 4 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | 15 |
| 5 | Передачи над собой в круге без потерь | 15 | 20 | 25 |
| 6 | Подача (любая): из 6 попыток | 4 | 5 | – |
| | Подача (любая): из 10 попыток | – | – | 7 |
| 7 | Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую | – | 3 | 4 |
| 8 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 | 3 | 4 |

Высота сетки для разных возрастных групп различна.

| Группы | Высота сетки, см. | | | |
|------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------------|
| | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет | 17 лет и старше |
| Мальчики, юноши | 220 | 230 | 240 | 243 |
| Девочки, девушки | 200 | 210 | 220 | 224 |

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

- Стойки и перемещения
- Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд
- (в опорном положении)
- Приём мяча снизу двумя руками

- Верхняя прямая подача мяча
- Передача мяча через сетку в прыжке
- Прямой нападающий удар
- Одиночное блокирование

Средства обучения

- Общепедагогические (словесные и сенсорно-образные воздействия)
- Специфические средства (физические упражнения).

Содержание занятий для данного курса осуществляется в таких формах:

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Основные виды деятельности учащихся:

| | |
|--------------------------|---|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому |
| 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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил |
| Контрольные занятия | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

Распределение учебного материала по волейболу

| № п/п | Учебный материал | Классы | |
|----------------------|---|--------|------|
| | | 5 | 9-11 |
| Перемещения | | | |
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | + | + |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд | + | + |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | + | + |
| Передачи мяча | | | |
| 1 | Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) | С | С |
| 2 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | Р | Р |

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|
| 3 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | | Р |
| 4 | Передача снизу двумя руками над собой | С | + |
| 5 | Передача снизу двумя руками в парах | С | + |
| Подачи мяча | | | |
| 1 | Нижняя прямая | + | |
| 2 | Верхняя прямая | С | С |
| 3 | Подача в прыжке | | Р |
| Нападающие (атакующие) удары | | | |
| 1 | Прямой нападающий удар (по ходу) | З | З |
| 2 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | | Р |
| Приём мяча | | | |
| 1 | Приём снизу двумя руками | + | + |
| 2 | Приём сверху двумя руками | + | + |
| 3 | Приём мяча, отражённого сеткой | Р | З |
| Блокирование атакующих ударов | | | |
| 1 | Одиночное блокирование | С | С |
| 2 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | З | С |
| 3 | Страховка при блокировании | С | С |
| Тактические игры | | | |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | З | С |
| 2 | Групповые тактические действия в нападении, защите | З | С |
| 3 | Командные тактические действия в нападении, защите | Р | З |
| 4 | Двусторонняя учебная игра | + | + |
| Подвижные игры и эстафеты | | | |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | + | + |
| 2 | Игры, развивающие физические способности | + | + |
| Физическая подготовка | | | |
| 1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | + | + |
| Судейская практика | | | |
| 1 | Судейство учебной игры в волейбол | + | + |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 4 |

| | | |
|---|---|----|
| 2 | Прямой нападающий удар | 8 |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | 5 |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 6 |
| 6 | Одиночное блокирование | 4 |
| 7 | Страховка при блокировании | 3 |
| | Итого | 34 |

Календарно-тематическое планирование

34 часа (1 час в неделю)

| № п/п | Содержание занятия | Кол-во часов | Дата | |
|-------|--|--------------|----------|------|
| | | | план | факт |
| 1 | Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передачи. Передачи у сетки на 3 приёма, подача. Мини-волейбол. | 1 | сентябрь | |
| 2 | Техника способов перемещений. Передачи в парах, у стены, через сетку. Мини-волейбол. | 1 | сентябрь | |
| 3 | Сочетание приёмов техники перемещений и передач в парах, тройках. Верхняя и нижняя передачи, подача и приём мяча. Учебная игра | 1 | сентябрь | |
| 4 | Верхняя и нижняя передачи над собой, в парах, через сетку. Индивидуальные действия в нападении, нижняя подача с приёмом мяча. Учебная игра | 1 | сентябрь | |
| 5 | Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра. | 1 | октябрь | |
| 6 | Упражнения на выносливость. ОФП. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар через сетку. Нижняя подача и приём мяча. Учебная игра. | 1 | октябрь | |
| 7 | Упражнения на координацию и ловкость. Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 | октябрь | |
| 8 | Упражнения скоростно-силового характера. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках с перемещением и через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра | 1 | октябрь | |
| 9 | Силовые упражнения и на гибкость. Закрепление техники передач сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 | ноябрь | |
| 10 | Верхняя и нижняя передачи в парах и у сетки. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра. | 1 | ноябрь | |
| 11 | Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Поддача. Двусторонняя игра. | 1 | ноябрь | |
| 12 | Упражнения на скорость и координацию с перемещением мяча. Верхняя и нижняя передачи на | 1 | ноябрь | |

| | | | | |
|----|---|---|---------|--|
| | месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Поддача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра. | | | |
| 13 | Скоростно-силовые и силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра | 1 | декабрь | |
| 14 | Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол. | 1 | декабрь | |
| 15 | Круговая тренировка. Верхняя и нижняя передачи через сетку, с пассом и в нападении. Поддача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра. | 1 | декабрь | |
| 16 | Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол. | 1 | декабрь | |
| 17 | Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Поддача и приём мяча после подачи, двусторонняя игра. | 1 | январь | |
| 18 | ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача, двусторонняя игра. | 1 | январь | |
| 19 | Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. Поддача мяча. Двусторонняя игра в три касания. | 1 | январь | |
| 20 | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 1 | февраль | |
| 21 | Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 1 | февраль | |
| 22 | Упражнения на скорость и координацию с перемещением. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Поддача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра. | 1 | февраль | |
| 23 | Скоростно-силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра. | 1 | февраль | |
| 24 | Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол. | 1 | март | |
| 25 | Круговая тренировка с мячами: верхняя, нижняя передачи у стены, сочетание передач над собой, пасс в б/б кольцо, передачи ч/з сетку в парах. Поддача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра. | 1 | март | |
| 26 | Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные | 1 | март | |

| | | | | |
|----|---|---|--------|--|
| | действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра. | | | |
| 27 | Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол. | 1 | апрель | |
| 28 | Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. подача в указанную зону: 1, 6, 5, и приём мяча после подачи, двусторонняя игра. | 1 | апрель | |
| 29 | ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону № 1 и № 5, двусторонняя игра. | 1 | апрель | |
| 30 | Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. подача мяча. Двусторонняя игра в три касания. | 1 | апрель | |
| 31 | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача в указанную зону. Двусторонняя игра. | 1 | май | |
| 32 | Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. подача в указанную зону и приём мяча. Учебная игра. | 1 | май | |
| 33 | Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра. | 1 | май | |
| 34 | Учебное соревнование по волейболу между классами. | 1 | май | |