

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №38»

**Согласована**  
на заседании  
Методического  
объединения  
Протокол № 4  
«11» июня 2024 года

заседании

**Принята**  
Педагогическим  
советом  
Протокол № 9  
от «30» августа  
2024 года

**Утверждена**  
приказом директора  
от «02» сентября 2024 года  
№ 254-од  
Директор *Бейм Е.Н.* Бейм



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Дружи со спортом»**

для 10-х классов основного общего образования  
(спортивно-оздоровительной направленности)

Срок освоения – 1 год

Разработчик:  
Новикова О.Б.

Петрозаводск, 2024г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Дружи со спортом» физкультурно – спортивное и оздоровительное направление для 10 класса в МОУ «Средняя школа № 38» составлена на основе:

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Дружи со спортом» (далее – Программа) составлена на основе

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, установленных федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413,
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 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. № 413»,
- нормами Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ
- «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся (внесенными в федеральное законодательство во исполнение поручений Президента Российской Федерации Пр-328 п. 1 от 23.02.2018 г., Пр-2182 от 20.12.2020 г.).
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Средняя школа № 38»
- Рабочей программы воспитания МОУ «Средняя школа №38»

### Общая характеристика курса

Программа «Дружи со спортом» предназначена для большего упора на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность учащихся управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

Программа «Дружи со спортом» - спортивно – оздоровительному направлению, реализуется МОУ «Средняя школа № 38» и социальным партнёром, привлекаемым к реализации программы, детско-юношескими спортивными школами в городе Петрозаводске.

Целевая аудитория программы – учащиеся 10 «Б» класса МОУ «Средняя школа № 38».

### **Цели и задачи программы**

#### **Цель программы:**

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи. Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

1. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
2. Развитие познавательного интереса обучающихся.
3. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
4. Применение полученных теоретических знаний на практике.

##### **Оздоровительные:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

##### **Воспитательные:**

1. Формирование общественной активности личности.
2. Популяризация волейбола, как вида спорта и активного отдыха.
3. Воспитание моральных и волевых качеств.
4. Воспитание трудолюбия, аккуратности, целеустремленности, предприимчивости.
5. Формирование ответственности за результаты своей деятельности.
6. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
7. Воспитание уважительного отношения к одноклассникам и результатам их труда.

##### **Развивающие:**

1. Развитие личностных способностей: технического мышления, пространственного воображения, творческих, интеллектуальных, коммуникативных и организаторских способностей.
2. Реализация творческого потенциала обучающихся.
3. Формирование потребности в самопознании и саморазвитии.
4. Укрепление межпредметных связей.
5. Развитие аналитических навыков мышления.

##### **Профессионально-ориентационные:**

1. Получение опыта практической деятельности обучающихся для дальнейшего осознанного профессионального самоопределения.
2. Формирование умения адаптироваться к изменяющимся условиям профессиональной среды
3. Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых в дальнейшей

трудовой жизни.

### **Методы и приемы в работе программы:**

#### 1. Диагностические методы:

- наблюдение;
- педагогический мониторинг;
- анализ документов и продуктов деятельности воспитанников;
- анализ практических действий участников программы;
- анкетирование;
- беседа – интервью;
- тестирование.

#### 2. Методы профессионального просвещения:

- словесные: лекции, рассказ, дискуссии, беседы; вопросы; педагогическая оценка;
- наглядные: презентации (мультимедийные), демонстрационный материал, просмотр фотографий, плакатов, рисунков, реклама, агитация, выставки;
- дни открытых дверей;
- учебные фильмы.

#### 3. Профессиональное воспитание:

- организация познавательной и практической деятельности учащихся (поручения, задания, упражнения, создание специальных ситуаций);
- игровой: сюрпризный момент, создание игровой ситуации, тренинги, дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные игры.
- стимулирование учащихся на профессиональную подготовку (соревнования, деловые игры);

#### 4. Метод контроля:

- практические задания;
- презентации;
- самоконтроль.

**Достижение основной цели программы осуществляется через сочетание принципов:**

1. **Принцип комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2. **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям урочного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3. **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **Место курса в учебном плане**

Курс ориентирован на обучающихся 10-х классов. Рассчитан на 34 часа в год, 1 час в неделю.

## **2. Содержание внеурочной деятельности**

Содержание программы «Дружи со спортом» состоит из разделов:

Раздел. 1. Теоретическая подготовка.

Раздел. 2. Практическая подготовка.

Раздел. 3. Подведение итогов изучения программы.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 часа).

Тема 1. Вводное занятие.

История возникновения и развития волейбола.

Современное состояние волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Начальная диагностика.

Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Места занятий, их оборудование и подготовка.

Правила соревнований по волейболу.

Раздел 2. Практическая подготовка (28 часов).

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория.

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.  
Упражнения на снарядах, тренажерах.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Значение СФП 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.

Тема 4. 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).

Тема 5. Тактическая подготовка.

Теория.

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика.

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Итоговое занятие Практика. Итоговая диагностика. Проведение подвижных игр.

Раздел. 3. Подведение итогов изучения программы (3 часа).

Тема 6.

Практика.

Итоговая диагностика. Проведение подвижных игр. Соревнования.

Подведение итогов.

### **3. Планируемые результаты внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Дружи со спортом» ориентирован на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся.

#### Личностные результаты:

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость,

понимание и сопереживание чувствам других людей;

- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать

конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных

заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

• соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

Метапредметные результаты: является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- высказывать своё предположение (версию), работать по плану. Средством формирования этих

действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих

действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы

всего класса.

- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

*Коммуникативные УУД:*

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Владеть:

- понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре;

• начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;

- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и

условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путей её достижения;

- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- излагать факты истории развития волейбола;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### **Диагностика и контроль достижения воспитательных результатов**

**Оценка результативности проекта будет проведена по следующим показателям:**

- промежуточный контроль;
- учет активного участия;
- проекты / презентации по различным темам;
- портфель (личные достижения).

**Методы отслеживания прогресса в достижении образовательных результатов:**

Важным показателем успешности достижения результатов является участие в различных формах культурно-досуговой деятельности объединения, класса, школы.

- Педагогическое наблюдение.
- Участие в массовых мероприятиях.
- Беседы с родителями.
- Анкетирование и тестирование.
- Тренинги.
- Диагностика.

**Форма итоговой аттестации:** защита проекта «Дружи со спортом», соревнования.



#### 4. Тематическое планирование

1. Волейбол правила игры – 5 часов
2. Техники в игре - 29 часов

#### 5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.	1
2.	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1
3.	Современное состояние волейбола. Понятие о технике и тактике игры. Начальная диагностика.	1
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка. Верхняя передача на месте, одним игроком, парой.	1
5.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Спец. упражнения, учебная игра.	1
6.	Верхняя передача на месте, с перемещением – одним игроком, парой.	1
7.	Нижняя передача мяча на месте, с перемещением – одним игроком, парой.	1
8.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке. Спец. упражнения, учебная игра.	1
9.	Подача снизу и прием подачи.	1
10.	Тренировка связующих.	1
11.	Спец. упражнения, учебная игра.	1
12.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.	1
13.	Нападающий удар.	1
14.	Нападающий удар (прыжок и удар).	1
15.	Нападающий удар с высокой передачи.	1
16.	Нападающий удар, блокирование.	1
17.	Приём ударов после перемещения.	1
18.	Прием ударов с определением направления.	1
19.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками	1
20.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1
21.	Учебная игра. Соревнования.	1
22.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1
23.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1
24.	Верхняя прямая подача мяча.	1
25.	Спец. упражнения, учебная игра.	1
26.	Передача мяча сверху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1

27.	Спец. упражнения, учебная игра.	1
28.	Приём мяча после подачи.	1
29.	Нападающий удар (техника)	1
30.	Блокирование.	1
31.	Спец. упражнения, учебная игра	1
32.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3.	1
33.	Итоговая диагностика.	1
34.	Подведение итогов. Соревнования.	1

## 6. Материально-техническое обеспечение программы

### Литература для учителя:

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В. И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г. 7.
7. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

### Литература для обучающихся:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл. М.: Просвещение. 2003г.
6. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г 7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г