

# **Общеобразовательная школа при Посольстве России в Египте**

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
общеобразовательной школы  
при Посольстве России в  
Египте  
Протокол № 1  
От 28.08.2023

**«УТВЕРЖДЕНО»**

ПОСЛОМ РОССИИ В  
ЕГИПТЕ  
Г.Е. БОРИСЕНКО  
Приказ № 179  
от 29.08.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Волейбол»**

**уровень образования – основное общее образование**

**классы – 8-11**

Программу составил:

учитель физической культуры Васильев В.В.

г. Каир – 2023 г

## Пояснительная записка

**Рабочая программа** по дополнительному образованию «Волейбол» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897, «Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура» 5 – 9, 10-11 классы под редакцией А.А. Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М Кондакова М., Просвещение, 2012 г. и программ по организации спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности (автор-составитель А.Н. Каюнов).

**Цель программы** – создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы.

Программа последовательно решает **основные задачи** дополнительного физического воспитания:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; повышение работоспособности обучающихся, увеличение двигательной активности школьников;
- обучение основам техники и тактики игры;
- воспитание высоких нравственных качеств, потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Волейбол».

Данная **программа** предназначена для обучающихся 8 – 11 классов. В секцию принимаются школьники с основной группой здоровья.

Рабочая программа реализуется в объеме 34 часов в течение всего учебного года по 1 часу в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортплощадке.

## Оздоровительные результаты рабочей программы ВУД «Волейбол»

- 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;
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные**

отражаются в положительном отношении обучающихся к занятиям волейболом, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Метапредметные результаты**

- управление эмоциями при общении в игре со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение договариваться с людьми, выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;
- уважительное отношение к позиции другого, умение договариваться

#### **Предметные результаты**

- владение техническими приёмами и двигательными действиями волейбола, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости)

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

1. Теоретическая подготовка.
2. Однонаправленные занятия (Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому)
3. Комбинированные занятия (Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка)
4. Целостно-игровые занятия (Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил )