

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
МОУ «Средняя школа №2» г. Устюжна

ПРИНЯТО

решением педагогического совета от  
«30 » августа 2023 г., протокол № 3

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора  
от « 31 » августа 2023 г № 315/1  
Директор \_\_\_\_\_ «Средняя школа №2»  
Смирнова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для 10-11 классов

2023 г.

## Планируемые результаты освоения курса

*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» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

*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.

*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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью.

## **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь*:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

## Содержание курса

№	Содержание
<b>Перемещения</b>	
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)
<b>Передачи мяча</b>	
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
4	Передача снизу двумя руками над собой
5	Передача снизу двумя руками в парах
<b>Подачи мяча</b>	
1	Нижняя прямая
2	Верхняя прямая
3	Подача в прыжке
<b>Нападающие (атакующие) удары</b>	
1	Прямой нападающий удар (по ходу)
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)
<b>Приём мяча</b>	
1	Приём снизу двумя руками
2	Приём сверху двумя руками
3	Приём мяча, отражённого сеткой
<b>Блокирование атакующих ударов</b>	
1	Одиночное блокирование
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)
3	Страховка при блокировании
<b>Тактические игры</b>	
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите
2	Групповые тактические действия в нападении, защите
3	Командные тактические действия в нападении, защите
4	Двусторонняя учебная игра
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий
2	Игры, развивающие физические способности
<b>Физическая подготовка</b>	
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
<b>Судейская практика</b>	
1	Судейство учебной игры в волейбол

### Формы проведения занятий и виды деятельности

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

### Тематическое планирование 10-11 класс

	Тема	Класс	Воспитательный потенциал	Кол-во часов
1.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	10-11	в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <i>делать выбор</i> при поддержке других участников группы и педагога, как поступить осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;	8 ч
2	Совершенствование техники верхней передачи	10-11	в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <i>делать выбор</i> при поддержке других участников группы и педагога, как поступить готовность соблюдать правила безопасности во время занятий	6 ч

			физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;	
3	Совершенствование техники нижней передачи	10-11	определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)	6 ч
4	Верхняя прямая подача (совершенствование)	10-11	определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы) готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга	4 ч
5	Совершенствование техники приёма мяча с подачи	10-11	в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <i>делать выбор</i> при поддержке других участников группы и педагога, как поступить	3 ч
6	Двусторонняя учебная игра	10-11	в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <i>делать выбор</i> при поддержке других участников группы и педагога, как поступить	7
7	Физическая подготовка	10-11	определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы) повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей	В течение каждого занятия
	Итого – 34 ч			