

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДИЩЕНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Г. СУРСКА
(МБОУ СОШ г. Сурска)

ул. Школьная площадь, 4, г. Сурск,
Городищенский район, Пензенская область, 442300
телефон (8-415) 82-25-07 E-mail: schoolsursk@yandex.ru
ОКПО 50561560, ОГРН 1025800744177
ИНН/КПП 5812004167/581201001

РАССМОТРЕНО

ПО естественно-
математического цикла
Протокол №1 от 30.08.2023

ПРИНЯТО

Педагогический совет
Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

/Романова М.А/
Приказ №134 от 30.08.2023

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Волейбол»
для обучающихся 10-11 классов
спортивно - оздоровительное направление

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

«Волейбол»

- 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;

Форма организации внеурочной деятельности: кружок.

Виды деятельности: беседа, игра, соревнования, состязания, турниры

Тематическое планирование

10 класс

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	В процессе занятий	1
2	Передача сверху в парах	1		1
3	Чередование передач сверху, снизу от стены, в парах	1		1
4	”Жонглирование “над собой после передвижения по площадке	1		1
5	Нижняя передача в	1		1

	парах.			
6	Прямой нападающий удар	1		1
7	Броски н/мячей через сетку (кисти сверху вниз)	1		1
8	Удары кистью по мячу "пол-стена" с собственного набрасывания	1		1
9	Броски в прыжке малого мяча через сетку	1		1
10	Подбрасывание мяча вверх и удары в площадку	1		1
11	Н/удар, мяч набрасывает партнер	1		1
12	Н/удар из зоны 4 с передачей из зоны 3			
13	Н/удар из зоны 2 с передачей из зоны 3	1		1
14	Совершенствование верхней прямой подачи	1		1
15	Чередование нижней и верхней подач	1		1
16	Подача из 1 и 5 зон через сетку с расстояния 6-8 метров	1		1
17	Подача в правую половину	1		1

	площадки		
18	Подача в левую половину площадки	1	1
19	Соревнования на точность подачи в игровые зоны	1	1
20	Подача из- за лицевой линии	1	1
21	Совершенствовани е приёма мяча с подачи в защите	1	1
22	Прием подачи в зоне 6, после набрасывания партнером	1	1
23	Прием подачи в зоне 2 и 4 после набрасывания партнером	1	1
24	Прием подачи и первая передача в зону 3	1	1
25	Прием снизу с подачи	1	1
26	Двусторонняя учебная игра	1	1
27	Учебная игра. Вести игру в три касания	1	1
28	Учебная игра. В нападение играть через игрока в зоне 3	1	1
29	Учебная игра. Через сетку мяч направлять	1	1

	н/ударом			
30	Основы судейства . Учебной игра	1		1
31	Соревнования.. Из трех игр до двух побед	1		1
32	Одиночное блокирование	1		1
33	Прыжки вверх с выносом рук вверх вдоль сетки	1		1
34	В парах. Вдоль сетки с последующим блокированием. Касаясь мяча, придерживаемого партнером	1		1

**ематическое планирование
11 класс**

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	В процессе занятий	1
2	В парах. Чередование бросков и ловли в прыжке	1		1
3	Передача мяча в прыжке	1		1
4	Передача в прыжке через сетку	1		1
5	Передача в прыжке с собственного набрасывания	1		1
6	Передача в прыжке через	1		1

	сетку		
7	Прямой нападающий удар	1	1
8	Передвижение на руках в упоре лежа по кругу, вправо ,влево	1	1
9	Бросок н/мяча через сетку с собственного набрасывания в 3 зоне	1	1
10	Н/у из зоны 4	1	1
11	Н/у из зоны 4 с различной по высоте передач	1	1
12	Н/у из зоны 2 с передачей из зоны 3		
13	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	1	1
14	Передача мяча назад за голову в тройках	1	1
15	Передача мяча над собой на месте	1	1
16	Жонглирование над собой	1	1
17	Жонглирование над собой после передвижение по площадке	1	1
18	Прием снизу в парах после перемещения	1	1
19	Совершенствование приёма мяча с подачи в защите	1	1
20	Бросок н/мяча двумя руками снизу (1 кг)	1	1

21	Прием снизу двумя руками в парах	1		1
22	Прием снизу в зоне 6 посылать мяч в 3 зону	1		1
23	Соревнования, кто больше примет мячей с подачи	1		1
24	Двусторонняя учебная игра	1		1
25	Учебная игра на три касания	1		1
26	Судейство. Правило судейства в учебной игре	1		1
27	Учебная игра с тактическими заданиями	1		1
28	Судейство. Правила судейства в учебной игре	1		1
29	Учебно-тренировочная игра	1		1
30	Судейство. Правила судейства в учебной игре	1		1
31	Учебно-тренировочная игра	1		1
32	Учебная игра с тактическими заданиями	1		1
33	Одиночное блокирование и страховка	1		1
34	Подскоки на месте с махом и выносом рук вверх	1		1