

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вихоревская средняя общеобразовательная школа №2»
Братского района Иркутской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
.....
МКОУ «Вихоревская
СОШ №2»
Протокол № 4
от «24» 03 2020 г

Согласовано:
Заместитель директора по УР
МКОУ «Вихоревская СОШ
№2
Л. А. Кутенкова
«25» марта 2020 г

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Вихоревская СОШ №2»
С. Г. А. Жеребцова
Приказ № 221-2
от «08» марта 2020 г

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для учащихся 10-11 классов

Направление внеурочной деятельности: спортивно- оздоровительное

Срок реализации- 2 года

Разработала:
Кондратьева С. Н.
учитель физкультуры

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана для обучающихся 10-11 классов на основе требований к результатам освоения ООП СОО МКОУ «Вихоревская СОШ № 2» в соответствии с ФГОС СОО.

Цель – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям волейболом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» реализуется через план внеурочной деятельности ООП СОО.

Программа рассчитана на 68 часов по 34 часа в год каждом классе.

Срок реализации программы: 2 года.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– 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;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий, о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- определить ошибки при выполнении технических упражнений;
- применять упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основным правилам соревнований в игре волейбол.
- о названиях, разучиваемых приёмах и передачах при занятиях в волейболе;
- выполнять технически правильно предусмотренные учебной программой технические, тактические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- выполнять обязанности судьи на соревнованиях по волейболу.
- научиться играть в игру волейбол.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Содержание внеурочной деятельности "Волейбол" для 10- 11 классов.

1. Стойки и перемещения

Три основные стойки: высокая, средняя, низкая. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещения, перемещения с остановкой. Тренировочные упражнения. Перемещения: правым, левым боком, спиной, вперед, назад, прыжком. Тренировочные упражнения.

2. Спортивные подвижные игры

Групповые действия, командные действия . Игра по правилам с заданием, Спортивная игра снайпер, перестрелка, эстафета.

3. Прием и передача снизу 2-мя руками

Отбивание мяча в стену, над собой, в парах, в тройках, в движении, через сетку., после перемещения. Тренировочные упражнения.

4. Подача и прием мяча

Нижняя подача. Верхняя планирующая подача. Верхняя резаная (крученая). Боковая подача. Подача в прыжке. Прием подачи. Подача в стену. Подача через сетку. Тренировочные упражнения.

5. Передача мяча сверху

Высокая прострельная передача. Передача назад. Короткий пас. Передача в парах. Передача в стену. Передача через сетку. Передача в треугольнике. Передача на точность. Передача в перемещении. Тренировочные упражнения.

6. Атакующий удар

Три способа атаки. Скидка. Замедленный атакующий удар. Сильный атакующий удар. Разбег перед атакой. Удары ближней и дальней рукой. Удары в стену. Удары через сетку. Удары после передачи. удары с собственного подбрасывания. Тренировочные упражнения.

7. Блокирование

Одиночный блок. Двойной блок. Тренировочные упражнения.

8. Тактика нападения

Нападающие удары

9. Техника защиты .

Прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов. Прием мяча снизу двумя руками на задней линии. Прием мяча снизу одной рукой. Тренировочные упражнения.

10. Тактика защиты.

Блокирование, приём мяча, индивидуальные, групповые, командные действия.

11. Правила игры в волейбол

Расстановка. Судейские жесты. Счет.

12. Контрольные нормативы

Челночный бег. Прыжок в длину. Метание набивного мяча. Передача сверху и снизу двумя руками. Подача. Нападающий удар через сетку.

Формы организации и виды деятельности учащихся

№	Виды деятельности	Формы организации деятельности
1	<i>образовательно-познавательной направленности</i>	Знакомство с учебными знаниями, обучающими навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее разученного учебного материала.
2	<i>образовательно-предметной</i>	Использовать для формирования обучения практическому материалу разделов волейболу,

	<i>направленности</i>	подвижных игр, спортивных игр;
3	<i>образовательно-тренировочной направленности</i>	Использовать преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на занятиях, формировать представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Тематическое планирование

10 класс

34 часа

№ урока	Раздел/тема	Кол-во часов
Изучение техники игры в волейбол 6ч.		
1	Перемещения	1
2	Стойки	1
3	Верхняя передача мяча	1
4	Прием мяча снизу	1
5	Подачи	1
6	Нападающие удары	1
Техника защиты 7 ч.		
7	Перемещения	1
8	Стойки	1
9-11	Подачи	3
12-13	Передачи	2
Тактика нападения 5 ч.		
14-16	Нападающие удары	3
17-18	Перемещения	2
Тактика защиты 9 ч.		
19-20	Прием мяча	2
21-23	Блокирование	3
24	Изучение тактики игры в волейбол	1
25	Индивидуальные действия	1
26	Групповые действия	1
27	Командные действия	1
Подвижные игры и эстафеты 7 ч.		
28-29	Групповые действия	2
30-31	Командные действия	2
32-34	Игра по правилам с заданием	3
	Итого:	34

№ урока	Раздел/тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подача верхняя прямая	1

3	Развитие выносливости. Передача мяча двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) Обучение нападающему удару.	1
4	Передача двумя руками сверху по зонам 6-3-2 и 6-3-4 с перемещением. Подача мяча через сетку. Приём подачи.	1
5	Передача и приём мяча снизу из зоны 5 -6-1 в зону 2. Тактика защиты.	1
6	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку в зону 3-2. Нападающий удар в зоне 3-2. страховка	1
7	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Игра в мини волейбол.	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Игры в волейбол через сетку.	1
10	Взаимодействия игроков задней и передней линий, нападающий удар и приём нападающего удара.	1
11	Стойка игрока. Имитация нападающего удара. Взаимодействие игроков зон 4-2 с игроком зоны 2. Игра в мини-волейбол	1
12	Совершенствование приёма подач. Обучение приёма мяча в падении и перекаты через плечо.	1
13	Перемещение. Ускорение. Обучение блокированию мяча. Нападающий удар через сетку в зонах 2-4.	1
14	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач Подача. Приём.	1
15	Тактика нападения. Нападающий удар и обманный удар. Игра в мини-волейбол	1
16	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	1
17	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1
18	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч 2	1
19	Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы)	1
20	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи..	1
21	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1
22	Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1
23	История развития волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Мини волейбол.	1
24	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение	1

	различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное	
25	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены	1
26	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	1
27	Тестирование по ОФП.	1
28	Тестирование по технике и тактике.	1
29	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подача Прием подач.	1
30	Совершенствование навыков приема мяча. Игра 3/3 волейбол.	1
31	Передача сверху. Нападающий удар с переводом из зоны 3 в зоны 1- 5. Тактика защиты.	1
32	Передача и прием мяча .Подача .Прием подач .	1
33	Командные действия система игры с выходящим игроком из зоны 1.	1
34	Контрольные нормативы	1

Методическое обеспечение курса внеурочной деятельности:

1. Беляев А.В. Некоторые аспекты тренировки волейбольного «либеро». – М., «Всероссийская федерация волейбола» 2004.
 2. Беляев А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов. – М., «Всероссийская федерация волейбола» 2004.
 3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М., Физкультура и спорт, 2003.
- Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ