




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Школа № 56 им. Г.С. Овчинникова
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей физической культуры
Протокол № 1
от 24.08.2023г.
руководитель ШМО
 С.П. Евграфов

Согласовано
ЗД по ВР
 С.Е.Вервельская
25.08.2023

Утверждаю
Директор МАОУ Школа №56
им. Г.С. Овчинникова
 Е.А. Ракитцкая
Приказ № 381 от 25.08.2023г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
"Волейбол"

Уфа - 2023

1. Планируемые результаты освоения 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;

2. 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

3. Тематическое планирование 10 класс

| № | Тема | Кол. часов | | |
|---|--|------------|--------------------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 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 парах. | 1 | | 1 |
| 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 площадки | 1 | | 1 |
| 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 | Совершенствование 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 н/ударом | 1 | | 1 |
| 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 |
| | Итого | 34 | | |

11 класс

| № | Тема | Кол. часов | | |
|---|------|------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| | | | | |

| | | | | |
|----|--|---|--------------------|---|
| 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 сетку | 1 | | 1 |
| 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 | 1 | | 1 |

| | | | | |
|--|---------------------|----|--|--|
| | и выносом рук вверх | | | |
| | Итого | 34 | | |

