

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Саратовской области**  
**Комитет по образованию администрации**  
**Энгельсского муниципального района**  
**МОУ "СОШ № 12 им. В.Ф.Суханова"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ №12 им. В.Ф.  
Суханова"

\_\_\_\_\_ В.В. Минаева

Приказ № 357-од от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
среднее общее образование (10-11 классы)

Энгельс 2023 год

## Содержание программы внеурочной деятельности

### **Теоретические основы игры в волейбол**

Правила игры в волейбол.

### **Судейская практика**

Судейство учебной игры в волейбол.

### **Перемещения**

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### **Передачи мяча**

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### **Подачи мяча**

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### **Нападающие (атакующие) удары**

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### **Приём мяча**

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### **Блокирование атакующих ударов**

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

### **Тактические игры**

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

### **Физическая подготовка**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты:

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья
- отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### Метапредметными результатами:

программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий

#### Регулятивные

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить 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

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

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.

Личностными результатами кружка «Волейбол» являются следующие умения:

определять и высказывать под руководством учителя самые 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;  
умение выражать свои эмоции;  
понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### **Предметные результаты:**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи; - способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей; - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем 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.

### **Формы и методы подведения итогов работы**

Участие в муниципальной Спартакиаде, в соревнованиях по волейболу в школе, в школьных спортивных праздниках клуба «Волжские волки»

## Тематическое планирование

### 10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2	Теоретические сведения	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Тактические действия в волейболе	12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4	Общесфизическая подготовка	8	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5	Специально физическая подготовка	7	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	

### 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2	Теоретические сведения	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Тактические действия в волейболе	12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4	Общесфизическая подготовка	8	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5	Специально физическая подготовка	7	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	

### **Методическая литература**

Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов по С73 спец. №2114 «Физ. Воспитание» / В. Д. Ковалев, В. А. Голомазов, С. А. Кераминас и др.; Под ред. В. Д. Ковалева.- М.:Просвещение, 2021.-304 с.: ил.

Программа «Физическая культура» 5 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М Кондакова. М., Просвещение, 2022 г

Физическая культура. Учебник. 5 класс. ФГОС. Издательство: Просвещение. Серия: Академический школьный учебник, 2020