

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 47 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Героя Советского Союза Ваничкина И.Д.» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
Протокол №
от «30» августа 2022 г.
Председатель МО
 /Андропова Л. Я.

ПРОВЕРЕНО
заместитель директора по
воспитательной работе
 /Замыцкая Т. В.
«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ Школы № 47 г.о.Самара
/Чернышова Н.Б.
«1» сентября 2022 г.
приказ № 220

Приложение к ООП СОО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень реализации рабочей программы (нужное подчеркнуть):
базовый, расширенный, углубленный, профильный
для 10 - 11 классов

Количество часов по учебному плану: 10 – 11 классы - 34 в год; 1 в неделю

Составители: Александров В. Н., учитель

Самара, 2022 год

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 10 – 11 классов разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на:

10 класс - 1 час в неделю, 34 часа в год

11 класс - 1 час в неделю, 34 часа в год.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально - волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры в волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по волейболу.

Образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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):

1. Регулятивные УУД:

- *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).

2. 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.

3. 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.

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретическая подготовка

История волейбола, возникновение волейбола и его развитие, техника безопасности. Правила соревнований, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков. Жеребьёвка перед соревнованиями, гигиена, врачебный контроль, первая помощь при ушибах, требования к спортивной одежде.

Специальная Физическая Подготовка

Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

Общая Физическая Подготовка

Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. Метания. Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.

Технико-Тактическое мастерство

Техника нападения. Передвижения: в стойке волейболиста, приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку. Поддачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки, Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после подачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после подачи. Тактика нападения. Выбор места для подачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом. Взаимодействие игроков. Общешкольные, районные соревнования. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощённым правилам, многократное выполнение технических приёмов. Учебная игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Инструктаж по техники безопасности при занятиях по волейболу. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки). Учебная игра с заданиями.	1		
2	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Учебная игра с заданиями.	1		
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра с заданиями.	1		
4	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) Учебная игра с заданиями.	1		
5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Учебная игра с заданиями.	1		
6	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Учебная игра с заданиями.	1		
7	Нижняя прямая. Подачи натачность. Учебная игра с заданиями.	1		
8	Верхняя прямая. Подачи натачность. Учебная игра с заданиями.	1		
9	Прямой нападающий удар(по ходу). Учебная игра с заданиями.	1		
10	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1		
11	Техника передачи двумя сверху над собой, назад(короткие, средние, длинные). Учебная игра с заданиями.	1		
12	Приём мяча сверху двумя руками. Учебная игра с заданиями.	1		
13	Приём мяча, отражённого сеткой	1		

	Учебная игра с заданиями.			
14	Одиночное блокирование Учебная игра с заданиями.	1		
15	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Учебная игра с заданиями.	1		
16	Страховка при блокировании. Учебная игра с заданиями.	1		
17	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Учебная игра с заданиями.	1		
18	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1		
19	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1		
20	Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Учебная игра с заданиями.Судейство.	1		
21	Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1		
22	Страховка блокирующих. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1		
23	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1		
24	Тактика вторых передач и нападающих ударов из зоны № 3 (перевод влево, вправо). Учебная игра с заданиями.Судейство.	1		
25	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра с заданиями.Судейство.	1		
26	Прямой нападающий удар(по ходу). Учебная игра с заданиями.Судейство.	1		
27	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	1		
28	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра с заданиями.	1		
29	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (вопорном положении). Учебная игра с заданиями.	1		
30	Совершенствование техники откидки. Взаимодействие в нападении с первой передачи и откидки. Учебная игра с заданиями.	1		

31	Нападающий удар задней линии. Учебная игра с заданиями.	1		
32	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1		
33	Одиночное блокирование Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (вопорном положении). Учебная игра с заданиями.	1		
34	Совершенствование технических приемов игры. Учебная игра с заданиями.	1		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Инструктаж по техники безопасности при занятиях по волейболу. Техника стойек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки). Учебная игра с заданиями.	1		
2	Техника стойек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Учебная игра с заданиями.	1		
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра с заданиями.	1		
4	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) Учебная игра с заданиями.	1		
5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Учебная игра с заданиями.	1		
6	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Учебная игра с заданиями.	1		
7	Нижняя прямая. Подачи натачность. Учебная игра с заданиями.	1		
8	Верхняя прямая. Подачи натачность. Учебная игра с заданиями.	1		
9	Прямой нападающий удар(по ходу). Учебная игра с заданиями.	1		
10	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1		
11	Техника передачи двумя сверху над собой, назад(короткие, средние, длинные). Учебная игра с заданиями.	1		
12	Приём мяча сверху двумя руками. Учебная игра с заданиями.	1		
13	Приём мяча, отражённого сеткой Учебная игра с заданиями.	1		
14	Одиночное блокирование Учебная игра с заданиями.	1		
15	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Учебная игра с заданиями.	1		

16	Страховка при блокировании. Учебная игра с заданиями.	1		
17	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	1		
18	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
19	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
20	Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
21	Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
22	Страховка блокирующих. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
23	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
24	Тактика вторых передач и нападающих ударов из зоны № 3 (перевод влево, вправо). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
25	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
26	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
27	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	1		
28	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра с заданиями.	1		
29	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Учебная игра с заданиями.	1		
30	Совершенствование техники откидки. Взаимодействие в нападении с первой передачи и откидки. Учебная игра с заданиями.	1		
31	Нападающий удар задней линии. Учебная игра с заданиями.	1		
32	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1		

33	Одиночное блокирование Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (вопорном положении). Учебная игра с заданиями.	1		
34	Совершенствование технических приемов игры. Учебная игра с заданиями.	1		