

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на методическом совете Протокол № _____ от «__» _____ 2023г.	Заместитель директора по ВР _____/ Е.А. Бейтель/ «__» _____ 2023г.	Директор МБОУ СОШ № 20 с УИОП _____/О.А. Сторожук/ Приказ №165-ОД от «31» августа 2023г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по курсу «Волейбол»
общего образования 10-11 класс
срок реализации 2023-2024 учебный год**

Составитель: Здутов В.Н
учитель

Бийск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 10-11 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
2. Федеральный государственный образовательного стандарта начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2009.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».

Волейбол можно без преувеличения считать самой популярной в мире спортивной игрой, и даже самым распространенным видом спорта.

У молодежи волейбол особенно популярен тем, что открывает широкие возможности для проявления своего мышления. Игрок может поспорить с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство ребят отличаются смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке, и в повседневной жизни.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке.

Практический материал по физической подготовке подразделяет на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Цели и задачи :

Игра в волейбол направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. направлена на всестороннее физическое развитие школьников и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - совершенствованию изучению спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие школьникам организаторских навыков;
- Подготовка к соревнованиям по волейболу.

Содержание

1. Волейбол игра командная, состоит из 6 игроков, амплуа игроков; нападающий, связующий, защитник (лиbero), диагональный, блокирующий.
2. Правила игры в волейбол.
3. научиться различным техническим приемам волейбола (подача, прием, пас, атака и др.)
4. правильный выбор места на площадке.
5. перемещение по площадке.

Календарно-тематическое планирование

Дата проведения	Тема занятия	Результаты освоения учебного материала			план	Дата проведения
		Предметные	Метапредметные	Личностные		
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола.	Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство	1	

	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	занятиях волейболом.	соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	в достижении поставленной цели.		
2. 1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1	
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1	
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.				1	
5.	Перемещение в				1	

	<p>стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.</p>					
6.	<p>Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.</p>				1	
7.	<p>Правила игры. Игровое занятие.</p>	<p>Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.</p>	<p>выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных</p>	<p>Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>	1	

			действий.			
8.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1	
9.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	1	
10.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений .	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Осознавать важность освоения универсальных	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	1	
11.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой .	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте	Осознавать важность освоения универсальных	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	1	

	Игры «Перестрелка», «Пионербол».	и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	необходимую взаимопомощь.		
12.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.				1	
13.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.				1	
14.	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.				1	
15.	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.				1	
16.	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.				1	
17.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя				1	

	передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.					
18.	Правило игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1	
19.	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.	1	
20.	Общая физическая подготовка Нижняя прямая подача с середины площадки.				1	
21.	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.				1	
22.	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.				1	

23.	Правила игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1	
24.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1	
25.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.				1	
26.	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.				1	
27.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие				1	

28.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.				1	
29.	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.				1	
30.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.				1	
31.	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1	
32.	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах,	Осознавать важность освоения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	1	

33.	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	подачу мяча в парах, с середины площадки.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	освоения техники подачи и приема мяча.	1	
34.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		Осмысление, объяснение своего двигательного опыта		1	

Планируемые результаты:

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- выполнять технические приёмы и тактические действия
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости);
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- проводить судейство по волейболу.

Используемая литература

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с

