ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОЯБРЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

«РАССМОТРЕНО» на заседании методического объединения учителей физической культуры, технологии, ОБЖ и музыки Протокол №1 от «28» августа 2021 года Руководитель методического объединения: Козориз А.И. _____	**«СОГЛАСОВАНО»** Заместитель директора Ефремова Л.Р. _____ от «29» августа 2021 года	**«УТВЕРЖДЕНО»** Директор МБОУ «СОШ №12» Ращупкина И.В. _____ Приказ №95/2-од от «30» августа 2021 года

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

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Волейбол» составлена на основе основной образовательной программы среднего общего образования в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Курс реализуется с 10 по 11 класс, рассчитан на 69 часов (всего), 35 часов в год в 10 классе, 34 часа в 11 классе, 1 час в неделю.

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся» в форме, утвержденной планом внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №12».

Контроль за результатами обучения осуществляется через использование следующих видов контроля: входной, текущий, тематический, итоговый. При этом используются различные формы контроля: самостоятельная работа, устный опрос, зачет, тест, контрольный тест.

Форма обучения – очная, по необходимости (в период неспокойной эпидемиологической

обстановки или в форс-мажорных обстоятельствах) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий согласно "Положению о реализации общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий МБОУ "СОШ №12".

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются:

- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета, курса.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления.** Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему **спортивно-оздоровительных занятий** для учащихся 10-11классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность выбора определена следующими факторами: На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель курса: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи курса:
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
-обучение технике и тактике игры в волейбол;
-формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
-воспитание моральных и волевых качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

Формы проведения занятий
подвижные игры
игры с элементами волейбола
соревнование
эстафеты
игровые упражнения
однонаправленные занятия
комбинированные занятия
работа в парах, группах
индивидуальная работа
контрольные занятия (разбор ошибок)
Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.
Методы
словесные (рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение)
наглядные
метод расчлененного упражнения
метод целостного упражнения
метод строго-регламентированного упражнения
метод частично-регламентированного упражнения
повторный метод
метод активизации
игровой
соревновательный
круговой
Особенности организации занятий.
На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, познавательная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 2 года обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

В группах начальной подготовки закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках.
На каждом занятии проводится *коллективное обсуждение* решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.
В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Результатом занятий в секции являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

В результате изучения данного курса в 10-11 классе обучающиеся получат возможность формирования

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.
Развитие восприятия. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.
Развитие памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.
Развитие внимания. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.
Развитие мышления
Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

Тематическое планирование для 10-11х классов

№ п/п	10 класс	
	Раздел/Тема	**Количество часов, отводимых на изучение темы**
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры.	1
2	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1
3	История развития мирового и отечественного волейбола. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
4	Игра с мячом одним игроком, двух игроков	1
5	Нижняя передача мяча на месте и в движении, основные стойки	1
6	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	1
7	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
8	Верхняя передача с перемещением	1
9	Верхняя передача из глубины площадки к сетке	1
10	Тренировка связующих	1
11	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
12	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков	1
13	Нападающий удар	1
14	Нападающий удар, прыжок и удар	1
15	Нападающий удар с высокой передачи	1
16	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
17	Нападающий удар, блокирование	1
18	Прием ударов после перемещения	1
19	Прием ударов с определением направления	1
20	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая подача.	1
21	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападение	1
22	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
23	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1
24	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1
25	Верхняя прямая подача мяча.	1
26	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
27	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно-тренировочная игра	1
28	История развития мирового и отечественного волейбола. Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой.	1
29	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
30	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на	1

	площадке.	
31	Нападающий удар (техника.)	1
32	Блокирование.	1
33	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
34	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроков зоны 4 с игроком зоны 2.	1
35	Подвижные игры с элементами волейбола	1

№ п/п	11класс	
	Раздел/Тема	**Количество часов, отводимых на изучение темы**
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра	1
2	Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра	1
3	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1
4	Учебно- тренировочная игра	1
5	Падения и перекаты после падения Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1
6	Учебно- тренировочная игра ОФП, спец. упражнения,	1
7	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1
8	Учебно- тренировочная игра.	1
9	ОФП, спец. упражнения, учебная игра Имитация второй передачи и обманный удар.	1
10	Учебно- тренировочная игра.	1
11	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
12	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно- тренировочная игра.	1
13	Подача в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1
14	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
15	Нападающий удар задняя линия.	1
16	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1
17	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
18	Учебно- тренировочная игра.	1
19	Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).	1
20	Взаимодействие игроков в нападении Учебно- тренировочная игра.	1
21	Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование.	1
22	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Учебно- тренировочная игра.	1

23	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
24	Прием подачи и направление мяча в зону 3. Учебно- тренировочная игра.	1
25	Прием подачи и направление мяча в зону 2 и 4. Вторая передача наподдающему в зону 2,3,4.	1
26	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1
27	Чередование способов подач. Тактические действия в защите.	1
28	Тактические действия в нападение. Падения и перекаты после падения.	1
29	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки.	1
30	Нападающий удар, блокирование. Учебно- тренировочная игра.	1
31	Двойное блокирование. Тройное блокирование.	1
32	Контрольные нормативы. Учебно- тренировочная игра. Судейство	1
33	Отработка индивидуальных действий на площадке.	1
34	Учебно- тренировочная игра в три приема. Судейство.	1
35	Контрольная игра.	1