

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации г. Глазова
МБОУ "СОШ № 17" им. И.А.Наговицына

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

С.А. Усачёв

Протокол № 3 от 20.02.2025 г.



_____ Н.А. Вершинина

Приказ № 80 от 25.02.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 6528324)

Волейбол

для обучающихся 10-11 классов

г. Глазов 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ВОЛЕЙБОЛ"

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Воспитание на занятиях внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить им опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ВОЛЕЙБОЛ"

- 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.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.

- Развитие физических способностей силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости..
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ВОЛЕЙБОЛ" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа рассчитана на 68 часов (34 часа в 10 класса, 34 часа в 11 классе, по 1 часу в неделю)

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: тренировки в спортивной зале и на свежем воздухе, соревнования.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "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.

Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- 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;
- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;- знать о физических качествах и правилах их тестирования;- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;- владеть тактико-техническими приемами волейбола;- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;- владеть основами судейства игры в волейбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила игры в волейбол. Поддача мяча	10	Воспитание учащихся на общечеловеческих ценностях. Формирование жизненно необходимых качеств обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Включение в урок игровых процедур для поддержания	Беседа, игра	«Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/ http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»

			мотивации обучающихся к получению спортивных навыков		
2	Передача мяча	10	<p>Воспитание учащихся на общечеловеческих ценностях.</p> <p>Формирование жизненно необходимых качеств обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p> <p>Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к</p>	Игры	<p>http://www.biblioфонd.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия</p>

			получению спортивных навыков		
3	Прием мяча. Нападающий удар.	9	Целенаправленный отбор содержания учебного материала, представляющего ученикам образцы подлинной нравственности. Использование современных образовательных технологий	Тактика	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://metodsovet.su/forum/15-117-образовательный-сайт-для-учителей-физической-культуры
4	Блокирование нападающих ударов	5	Определение воспитательных возможностей учебного материала, деятельности на уроке. Формирование и	Теория	www.school.edu.ru

			постановка реально достижимых воспитательных целей.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

11 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила игры в волейбол. Подача мяча	10	Воспитание учащихся на общечеловеческих ценностях. Формирование жизненно необходимых качеств обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации	Беседа, игра	«Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/ http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»

			обучающихся к получению спортивных навыков		
2	Передача мяча	10	<p>Воспитание учащихся на общечеловеческих ценностях.</p> <p>Формирование жизненно необходимых качеств обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p> <p>Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению</p>	Игры	<p>http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические</p>

			спортивных навыков		
3	Прием мяча. Нападающий удар.	9	Целенаправленный отбор содержания учебного материала, представляющего ученикам образцы подлинной нравственности. Использование современных образовательных технологий	Тактика	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры
4	Блокирование нападающих ударов	5	Определение воспитательных возможностей учебного материала, деятельности на уроке. Формирование и постановка реально	Теория	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры

			ДОСТИЖИМЫХ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1			http://school-collection.edu.ru/
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	3			http://school-collection.edu.ru/
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	2			http://school-collection.edu.ru/
4	Действия без мяча: имитация нападающего	2			http://school-collection.edu.ru/

	удара. Игра.				
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2			http://school-collection.edu.ru/
6	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	2			http://school-collection.edu.ru/
7	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	2			http://school-collection.edu.ru/
8	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	4			http://school-collection.edu.ru/
9	Передача мяча: из глубины площадки к	2			http://school-collection.edu.ru/

	сетке. Игра.				
10	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра	3			http://school-collection.edu.ru/
11	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2			http://school-collection.edu.ru/
12	Прием мяча: сверху двумя руками с падением	2			http://school-collection.edu.ru/
13	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с	2			http://school-collection.edu.ru/

	падением				
14	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые . Учебная игра.	3			http://school-collection.edu.ru/
15	Блокирование нападающих ударов: по ходу, Учебная игра.	2			http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

11 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1			http://school-collection.edu.ru/
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	3			http://school-collection.edu.ru/
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	2			http://school-collection.edu.ru/
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	2			http://school-collection.edu.ru/

5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2			http://school-collection.edu.ru/
6	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	2			http://school-collection.edu.ru/
7	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	2			http://school-collection.edu.ru/
8	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	4			http://school-collection.edu.ru/
9	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	2			http://school-collection.edu.ru/

10	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра	3			http://school-collection.edu.ru/
11	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2			http://school-collection.edu.ru/
12	Прием мяча: сверху двумя руками с падением	2			http://school-collection.edu.ru/
13	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением	2			http://school-collection.edu.ru/

14	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые . Учебная игра.	3			http://school-collection.edu.ru/
15	Блокирование нападающих ударов: по ходу, Учебная игра.	2			http://school-collection.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

