

**ГБОУ «СОШ № 19 г. Назрань»
Республика Ингушетия**

«Согласовано»
на заседании МО
Протокол № 8
«28» августа 2022 г.

«Рассмотрено»
на заседании научно-
методического совета
Протокол № 8
«28» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ
«СОШ № 19 г. Назрань»
М.Х. Арчакова
Приказ № 456
от « 29 »августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»

Уровень общего образования – **среднее общее образование (10-11 классы)**

Класс – **10 класс**

Количество часов – **1 час в неделю (34 ч. в год)**

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для 10 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы изучения дисциплины на базовом уровне, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, с учетом примерной программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для 10 классов.

I. Пояснительная записка

1.1. Нормативные акты, регламентирующие составление программы

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» для 10 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, на основе Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Лицей № 1 им. Академика Б.Н. Петрова» города Смоленска, Рабочей программы воспитания лицея, программы внеурочной деятельности Г.А. Колодницкого – М.: Просвещение, 2013.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Целями реализации рабочей программы являются:

- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;
- достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование российской гражданской идентичности обучающихся;
- реализация права на овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;
- обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися рабочей программы;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

1.3. Место курса в учебном плане лицея.

Данная рабочая программа предусматривает изучение курса в объеме 34 часов в год на базовом уровне.

1.4. Сведения об УМК

Программа внеурочной деятельности Г.А. Колодницкого – М.: Просвещение, 2013.

Рабочая программа реализуется в соответствии с учебным пособием –

«Внеурочная деятельность (пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2013/

II. Содержание курса

Содержание	Виды деятельности	Формы организации и познавательного процесса
<p>Теоретические знания: Техника безопасности и предупреждение травматизма. История возникновения игры волейбол. История развития современного волейбола. Правила игры в волейбол.</p> <p>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</p>	Анализируют правила поведения на занятиях и во время игры в волейбол, объясняют правила техн	Беседа, опрос, презентация, игра «Мозговой штурм»

	ики безо пасн ости на заня тиях внеу рочн ой деят ельн ости и во врем я игры в воле йбол , анал изир уют осно вные меро прия тия и сани тарн о- гиги енич ески е треб ован ия при игре в воле	
--	--	--

	<p>йбол</p> <p>Раск рыва ют исто рию возн икно вени я игры воле йбол и разв ития совр емен ного воле йбол а. Раск рыва ют соде ржан ие прав ил соре внов аний и прав ила игры воле йбол . Ана лизи руют</p>	
--	---	--

	реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.	
--	---	--

<p>II. Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости (варианты прыжков, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча)</p>	<p>Опреде- ляют степень утомлен- ия орга- низма во вре- мя игро- вой деятель- ности; исполь- зуют игровые упражне- ния для разви- тия выно- слив- ости Исполь- зуют игровые упражне- ния для разв</p>	<p>Практи- ческое заня- тие. Беседа. Индивиду- ально, в парах, группах. Соревнования</p>
---	---	--

	ИТИЯ скор остн ых и скор остн о- сило вых спос обно стей Исп ольз уют гимн асти ческ ие и acro бати ческ ие упра жне ния для разв ития коор дина цио- нны х спос обно стей. Исп ольз уют данн ые упра жне	
--	--	--

	<p>ния для разв ития сило вых спос обно стей и сило вой выно слив ости</p>	
<p>II. Специальная подготовка. 1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек 2. Совершенствование техники приема и передач мяча 3. Совершенствование техники подач мяча. 4. Совершенствование техники нападающего удара 5. Совершенствование техники защитных действий 6. Совершенствование тактики игры 7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Сост авля ют комб инац ии из осво енны х эле мент в техн ики пере дви жен ий; прие ма и пе- реда ч мяча ; техн</p>	<p>Пра кти чес кое заня тие (ин див иду аль но, в пар ах, гру ппа х). Бес еда. Сор евн ова ния.</p>

	ики пода ч мяча ; техн ики напа даю щего удар а; техн ики защи тных дейс твий ; оцен ива ют техн ику выпо лнен ия; выяв ляют оши б-ки и влад еют спос обам и их устр анен ия. Взаи моде йстви уют	
--	--	--

	со свер стни ками в проц ессе совм естн ого осва иван ия тех- ники игро вых прие мов и дейс твий ; собл юда ют прав ила безо пасн ости Взаи моде йств уют со свер стни ками в проц ессе совм естн	
--	--	--

	ого соверше нств ован ия такт ики игро вых дейс твий ; собл юда ют прав ила безо пасн ости. Мод елир уют такт ику осво енны х взаи моде йстви й, варь иру ют ее в зави симо сти от ситу аций и	
--	--	--

	условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство о игры. Выполняют правила игры	
--	---	--

	<p>уваж ител бно отно сятс я к сопе рник ам и упра вляю т свои ми эмоц иями</p> <p>· Опр едел яют степ ень утом лени я орга низм а во врем я игро вой деят ельн ости, испо льзу ют игро вые дейс твия для</p>	
--	---	--

	<p>комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игрушки как средство активного отдыха</p>	
<p>III. Спортивные мероприятия</p>	<p>Сдают конт</p>	<p>Беседа. Сор</p>

	роль ные норм атив ы СФП .	евн ова ния. Уче бна я игр а вол ейб ол.
--	--	--

III. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижепоставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия

понимать физическую культуру, как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Регулятивные универсальные учебные действия

добросовестно выполнять задания;

уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности;

использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно-организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня.

Коммуникативные универсальные учебные действия

владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы;

- владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

- совершенствование знаний правил и жестов судей в волейболе;

- овладение навыками игры в волейбол;

- умение применять на практике правила игры в волейбол.

IV. Тематическое планирование

V. Раздел	Кол-во часов	Учет Рабочей программы воспитания
Теоретические знания.	1	Формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к собственному физическому здоровью
Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	28	Формирование принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни
Спортивные мероприятия	5	Развитие компетенций сотрудничества со сверстниками в разных видах физкультурной деятельности

Календарно-тематическое планирование 10 класс

Раздел	Кол-во часов	№	Тема занятия
Теоретические знания.	1	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	28	2	Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
		3	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.
		4	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения
		5	Передача и прием мяча сверху двумя руками. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.
		6	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Правилами игры в волейбол.
		7	Передача мяча и приём мяча в движении в парах. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.
		8	Развитие быстроты и прыгучести. Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в мини- волейбол.
		9	Нижняя прямая подача в парах. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Игра в мини- волейбол.
		10	Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача в парах.
		11	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. ОФП.
		12	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя, верхняя прямые подачи. Двусторонняя игра волейбол.
		13	Техника прямого нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Учебная игра.
		14	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра.
		14	Прием и передача мяча. Подача по указанным зонам. ОФП.

		15	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Подача по указанным зонам.
		16	Развитие скорости. Прием и передача мяча. Учебная игра с самостоятельным судейством.
		17	Коррекция навыков и умений по спортивным играм. Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.
		18	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Прием мяча снизу и сверху с падением. Индивидуальных тактических действий в защите.
		19	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Прием мяча снизу и сверху с падением. Индивидуальных тактических действий в защите
		20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Прием мяча снизу и сверху с падением. Индивидуальных тактических действий в защите
		21	Коррекция навыков и умений по спортивным играм. Контрольное испытание по общей физической подготовке.
		22	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра
		23	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		24	Психомоторные способности. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.
		25	Упражнения на быстроту и точность реакций. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра.
		26	Нападающий удар и приём мяча снизу. Одиночное блокирование.
		27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Блокирование. Индивидуальные и

			групповые тактические действия в нападении.
		28	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра.
		29	ОФП. Навыки защитных действий. Учебная игра. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
Спортивные мероприятия	4	30	Правила техники безопасности. Соревнования
		31	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.
		32	Самостоятельное судейство.
		33	Двухсторонняя игра в волейбол с самостоятельным судейством.
Промежуточная аттестация	1	1	Зачет.