

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №33  
пос. Кытлым

Согласовано  
педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 33  
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Утверждено  
Приказом МАОУ СОШ № 33  
от «29» августа 2023 г. № 204-д

Приложение № 3.2.5  
к основной образовательной программе среднего общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
Спортивно-оздоровительная направленность  
10-11 классы

п. Кытлым  
2023 -2024 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Материал программы дается в трех разделах: *основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.*

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе **«Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения 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.

### *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ»**

*Однонаправленные занятия:* посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.

*Комбинированные занятия:* включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

*Игровые занятия:* игровая деятельность.

*С использованием ИКТ:* просмотр презентаций и видеороликов.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «волейбол» реализуется через применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

### Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	8
2	Прямой нападающий удар	7
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	9
4	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите	5
5	Двусторонняя учебная игра	11
6	Одиночное блокирование и страховка	23
7	Командные тактические действия в нападении и защите	5
8	<i>Общая физическая подготовка в процессе занятия.</i>	
9	<i>Теоретические знания в процессе занятия</i>	
	Итого 68 часов	

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	8
2	Прямой нападающий удар	7
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	9
4	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите	5
5	Двусторонняя учебная игра	11
6	Одиночное блокирование и страховка	23
7	Командные тактические действия в нападении и защите	5
8	<i>Общая физическая подготовка в процессе занятия.</i>	
9	<i>Теоретические знания в процессе занятия</i>	
	Итого 68 часов	

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

№	Контрольные нормативы	1,2 год	3 год	4,5 год	6,7 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге, без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	-	-
	из 10 попыток	-	-	7	8

7	Поддачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	-	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	3	3	4	4

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	КОЛ-ВО
1.	Дидактические материалы по основным разделам	Г
2.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
3.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
4.	Мультимедийный проектор + компьютер	Д
5.	Стенка гимнастическая	Г
6.	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
7.	Мячи: теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
8.	Палка гимнастическая	К
9.	Мячи: волейбольные	К
10.	Скакалка детская	К
11.	Табло перекидное	Д
12.	Стойки волейбольные универсальные	Д
13.	Обруч детский	Г
14.	Жилетки игровые	Г
15.	Сетка волейбольная	Д
16.	Аптечка	Д
17.	Конус сигнальный	Г
18.	Насос ручной	Д
19.	Секундомер	Д
20.	Площадка игровая волейбольная	Д

## **ЭЛЕКТРОННЫЕ И ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ**

1. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол) <http://www.o-volley.ru>
2. Конструктор рабочих программ <https://edsoo.ru/rabochie-programmy>
3. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
4. Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
5. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
6. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
7. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813709

Владелец Панина Лия Борисовна

Действителен с 31.03.2023 по 30.03.2024