

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и спорта Республики Карелия**

**Администрация Петрозаводского городского округа**

**МОУ «Лицей № 40»**

**РАССМОТРЕНО**  
Кафедра воспитания

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол № 8  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

\_\_\_\_\_  
Савицкая С.В.  
Приказ № 175 **Для**  
документов  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

для обучающихся 10-11 классов

**Петрозаводск 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО), а также федеральной рабочей программы воспитания и Основной образовательной программы МОУ «Лицей №40».

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях спортивными играми.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Цель: Создание условий для развития физических и личностных качеств, нравственных и духовных сил юных спортсменов, формирование спортивной культуры и культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; негативного отношения к вредным привычкам; воспитание социально адаптированной, активной и конкурентно способной личности, воспитание упорства, трудолюбия, высокого уровня самодисциплины.

Задачи курса внеурочной деятельности:

- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- развивать физические способности учащихся;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;

-содействовать общему физическому развитию;

-воспитывать волевые качества.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Игровая подготовка. Мини-волейбол (по специальным правилам). Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Общие основы волейбола. История волейбола. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейбола.

Нормы поведения в общественных местах во время соревнований. Правила обращения с инвентарем и оборудованием. Правила игры, судейство соревнований, жесты судьи.

Общефизическая подготовка. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию детей и подростков; повышение общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.

Специальная подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Техническая подготовка. Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение курса внеурочной деятельности направлено на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности — качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- умение организовывать свою деятельность , определять ее цели и задачи , выбирать средства реализации цели и уметь применять их на практике , взаимодействовать в группе в достижении общих целей, оценивать достигнутые результаты;
- умение работать с различными источниками информации;
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- понимать цель выполняемых действий
- различать подвижные и спортивные игры
- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- формирование знаний о спортивных играх (волейбол) и его роли в укреплении здоровья;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1-2	История волейбола. Правила поведения и техника безопасности во время занятий	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3-4	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5-6	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7-8	Развитие специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9-10	Приемы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Тактика передач	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11-12	Поддачи снизу. Защитные действия (блоки, страховки)	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

13-14	Прямые нападающие удары. Тактика приёмов мяча.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15-16	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Тактика передач	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17-18	Защитные действия (блоки, страховки)	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19-20	Прямые нападающие удары. Тактика приёмов мяча	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21-22	Подача снизу. Защитные действия (блоки, страховки)	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23-24	Причины и предупреждения травматизма на занятиях волейбола.  Нормы поведения в общественных местах во время соревнований	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25-26	Защитные действия (блоки, страховки)	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27-28	Прямые нападающие удары. Тактика приёмов мяча	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29-30	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Тактика передач	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31-32	Защитные действия (блоки, страховки)	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33-34	Мини-волейбол (по специальным правилам)	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35-36	Подача снизу. Защитные действия (блоки, страховки)	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37-38	Прямые нападающие удары	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39-42	Тактические действия игроков в защите. Учебная игра волейбол	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43-46	Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра волейбол	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

47-48	Правила обращения с инвентарем и оборудованием. Правила игры, судейство соревнований, жесты судьи	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49-50	Защитные действия (блоки, страховки)	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51-52	Мини – волейбол (по специальным правилам)	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53-54	Товарищеская встреча с СОШ № 38	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55-56	Нападающий удар с косого разбега	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57-58	Защитные действия (блоки, страховки)	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59-60	Товарищеская встреча с СОШ № 38	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61-64	Учебно-тренировочная игра	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65-68	Учебно–тренировочная игра	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Всего	<b>34</b>	

## **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Групповая с организацией индивидуальных форм работы.

Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.

Индивидуальная, групповая.

Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговые тренировки.

Учебная игра. Подвижные игры, эстафеты, соревнования различного уровня.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

РЭШ // <https://resh.edu.ru/subject/9/>