

**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.<br>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.<br>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.<br>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.<br><br>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.<br>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.<br>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/>