

Кировское областное государственное образовательное
бюджетное учреждение средняя школа
с. Архангельское Немского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ директор КОГОБУ СШ с. Архангельское Немского района <i>Ложкина Т.П.</i> /Ложкина Т.П./ Приказ № <i>02/09-39А-20</i> от « <i>01</i> » <i>08</i> 2020г.	СОГЛАСОВАНО зам. директора по ВР <i>Плехова Н.А.</i> /Плехова Н.А./ « <i>31</i> » <i>августа</i> 2020г.	РАССМОТРЕНО На заседании ШМО учителей и преподавателей физической культуры, ОБЖ и предметов художественно- эстетического цикла Протокол № <i>1</i> от « <i>20</i> » <i>08</i> 2020 г. Руководитель ШМО: <i>Лямина Е.Г.</i> Лямина Е.Г.
--	---	--



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Волейбол»
в 10 классе
на 2020-2021 учебный год**

Программа рассчитана для учащихся 16 лет
Срок реализации программы 2 года

Составитель программы
Чашникова Н.Н.
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

с. Архангельское, 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» для обучающихся 10 класса соответствует:

- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО»)

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, планируемым результатам основного общего развития

- Авторской программе по внеурочной деятельности обучающихся 10-11 классов Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Голодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011, - 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам), - ISBN 978-5-09-017992-8

- Плану воспитательной работы КОГОВУ СШ с. Архангельское на 2020 -21 учебный год

- Учебному плану КОГОВУ СШ с. Архангельское на 2020-2021 учебный год (количество учебных часов учебного плана КОГОВУ СШ с. Архангельское на данный учебный год – 10 класс – по 1 часу в неделю)

- Календарному учебному графику КОГОВУ СШ с. Архангельское на 2020-2021 учебный год (количество учебных недель Рабочей программы соответствует календарному учебному графику КОГОВУ СШ с. Архангельское на данный учебный год – 10 класс – 34 учебных недели)

Таким образом, рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» для обучающихся 10 класса составлена на 34 часа.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности в 10 классе

Личностные универсальные учебные действия

(у обучающихся будут сформированы):

- патриотизм, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) и государственного языка Российской Федерации;
- чувство собственного достоинства;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни;
- принятие и реализация потребности в физическом самосовершенствовании, занятие спортивно-оздоровительной деятельностью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей,
- умение оказывать первую помощь;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности;
- готовность и способность к самообразованию на протяжении всей жизни;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- осознание ценности многонационального российского общества,
- осознание места России в мировом сообществе;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- приобретение опыта участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- приобретение опыта реализации собственного лидерского потенциала;
- осознание ценности труда и творчества для человека и общества, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность и способность к построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- готовность и способность к личностному самоопределению, способность строить жизненные планы;
- способность к сопереживанию и позитивному отношению к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- умение выстраивать общение в различных стилях в соответствии с коммуникативной ситуацией;
- навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации;
- умение конструктивно разрешать конфликты;
- осознание роли гражданской обороны в области защиты людей в чрезвычайных ситуациях.
- приобретение опыта проявления эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
- активное и осознанное отношение к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности.

2. Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели деятельности;
- задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- самостоятельно составлять планы деятельности
- оценивать и использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- владение навыками осознания совершаемых действий, их результатов и оснований;
- осознание границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- самостоятельно оценивать и принимать решения и нести за них ответственность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для

выполнения деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- определять потенциальные затруднения при решении проблемы и находить средства для их устранения;
- эффективно управлять своим временем (самостоятельно планировать и контролировать своё время);
- сопоставлять полученный результат деятельности с заранее поставленной целью;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических и эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

3. Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- владеть навыками познавательной деятельности, навыками разрешения познавательных проблем;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия.
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- умение представлять и продвигать к использованию результаты спортивно-оздоровительной деятельности.

4. Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности,
- учитывать позиции других участников деятельности;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- использовать речь для регуляции своего действия

Обучающийся получит возможность научиться:

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения (мнение);
- способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- работать индивидуально и в группе;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т. д.)
- умение координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- умение спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- умение соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в

соответствии с коммуникативной задачей;

- умение различать в речи собеседника: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;
- умение адаптировать собственное речевое поведение к особенностям речи собеседника.

5. Предметные универсальные учебные действия

- понимать о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития волейбола, спорта умение отбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, упражнений,
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- историю развития волейбола в России;
- признаки положительного влияния занятий волейболом на укрепление здоровья;
- правила гигиены, предупреждение травматизма;
- развитие мотивации занятия профессиональным спортом;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Должны уметь:

- понимание сути занятий, умения под руководством учителя планировать свою физическую нагрузку;
- умение использовать опыт занятий волейболом для организации индивидуального отдыха и досуга;
- укрепление собственного здоровья;
- участие в спортивных соревнованиях школы;
- проявление качеств личности смелости, решимости, волю к победе;
- определять базовые понятия и термины, применяя их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий волейболом, форм активного отдыха и досуга.

В результате занятий по предложенной программе обучающиеся получают возможность:

- на мотивацию здорового образа жизни,
- в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Формы организации занятий:

- беседа;
- презентация, видео;
- демонстрация;
- практическая работа.

Виды деятельности:

- игровая,

- соревновательная;
- тестирование;
- сдача нормативов.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название темы (раздела)	Основное содержание внеурочной деятельности 10 класс
1	Стойки и перемещения	Стойка волейболиста - поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения - действие игрока при выборе места на площадке. Используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.
2	Передача мяча	В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно или одна несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. При передаче руки и ноги выпрямляются.
3	Нижняя подача	Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперед.
4	Верхняя подача	Применяется при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определенную зону площадки с большей скоростью.
5	Прием мяча снизу, сверху	В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно или одна несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. При передаче руки и ноги выпрямляются.
6	Блокирование атакующих ударов: одиночное блокирование,	Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). По достижению верхнего края сетки руки

	групповое блокирование	<p>начинают движение вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). После постановки блока приземление на полусогнутые ноги;</p> <p>при двойном блокировании игроки перемещаются вдоль сетки навстречу друг другу (или один игрок перемещается к другому) и выполняют прыжок с таким расчетом, чтобы при постановке рук над сеткой закрыть наибольшее пространство. Руки должны быть выставлены так чтобы, мяч не прошел между ними. При блокировании следует следить за тем, чтобы прыжок выполнялся точно вверх, чтобы не было касания сетки или столкновения между игроками.</p>
7	<p>Тактические действия в нападении и защите:</p> <p>индивидуальные, групповые,</p> <p>командные</p>	<p>Учитель (стоя на возвышении у сетки на пересечении средней и боковой линий) подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) в различные зоны и с различной силой. Защитник должен быть готов к перемещению в зону полета мяча и к его приему;</p> <p>групповые тактические действия в защите включают взаимодействие игроков при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего удара. Основная роль отводится блоку, от постановки которого зависит месторасположение страхующих и защитников;</p> <p>командные действия в нападении осуществляются с помощью тактических систем: нападение со второй передачи игрока передней линии (самый простой и доступный способ организации атаки), нападение со второй передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке (из зон 1,6,5), нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации удара.</p>
8	<p>Физическая подготовка (развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости)</p>	<p><i>Скоростные</i> (быстрота двигательной реакции на движущийся объект, быстрота одиночного движения, быстрота перемещения).</p> <p><i>Скоростно-силовые</i> (прыгучесть, скоростная сила).</p> <p><i>Координационные</i> (способность занимающегося к ориентированию в пространстве, к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке).</p> <p><i>Выносливость</i> (способность эффективно выполнять технические приемы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление).</p> <p><i>Гибкость</i> (наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов, обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении технических приемов).</p>
9	<p>Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты</p>	<p>Игры с перемещениями игроков («Спиной к финишу», «Бег с кубырьками», эстафета «Челночный бег с переносом кубиков»).</p> <p>Игры с передачами мяча («Мяч над головой», «Обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Передачи в движении», «Свеча», «Поймай и передай», «Вызов номеров», «Мяч в</p>

		<p>стенку», «Над собой и о стенку»).</p> <p>Эстафеты («Передал – садись», «Одна верхняя передача», «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча»).</p> <p>Игры с передачами мяча через сетку («Летающий мяч», «Мяч над сеткой»).</p> <p>Игры с подачами мяча («Сумей принять», «Снайперы», «Прими подачу»).</p> <p>Игры с атакующим ударом («Бомбардиры», «Удары с прицелом»).</p> <p>Игры с блокированием атакующих ударов («Кто быстрее», «Дружная команда»).</p>
10	Судейство	<p>Разрешение на подачу. Переместить руку, показывая направление подачи.</p> <p>Подающая команда. Вытянуть руку в сторону команды, которая будет подавать.</p> <p>Смена сторон площадки. Поднять предплечья горизонтально (одно впереди, другое позади) и повернуть их вокруг корпуса.</p> <p>Перерыв. Расположить ладони одной руки над пальцами другой, поднятой вертикально (в форме буквы «Т»).</p> <p>Замена. Круговое движение предплечий вокруг друг друга.</p> <p>Заполнение протокола.</p>

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойки и перемещения	1 час
2	Передачи мяча	8 часов
3	Подачи	8 часов
4	Подвижные игры и эстафеты	3 часа
5	Физическая подготовка	4 часа
6	Тактика игры	5 часов
7	Блокирование атакующих ударов	3 часа
8	Судейская практика	2 часа
	Итого	34 часа

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Тема занятия	Дата		Характеристика универсальных учебных действий учащихся	
		план	факт		
Перемещения 1 час					
1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			<p style="text-align: center;">Личностные УУД</p> <p>Формирование: -основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</p> <p>-освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p style="text-align: center;">Регулятивные УУД</p> <p>-умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;</p> <p>-планирование общей цели и пути её достижения;</p>	
Подвижные игры и эстафеты 1 час					
2	Эстафеты с различными способами перемещений				
Физическая подготовка 1 час					
3	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости				
Передачи мяча 4 часа					
4	Верхняя передача мяча над собой				
5	Верхняя передача мяча у стены				
6	Верхняя передача мяча в парах				
7	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку				
Подвижные игры и эстафеты 1 час					
8	Игры, развивающие физические способности				
Физическая подготовка 1 час					
9	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости				
Передачи мяча 4 часа					
10	Нижняя передача над собой				
11	Нижняя передача мяча у стены				
12	Нижняя передача мяча в парах				
13	Нижняя передача мяча у стены, в парах, через сетку				
Поддачи мяча 4 часа					
14	Нижняя прямая подача				
15	Нижняя прямая подача				
16	Нижняя прямая подача				
17	Нижняя прямая подача				
Подвижные игры и эстафеты 1 час					
18	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий				

Физическая подготовка 1 час			<p>Познавательные УУД</p> <p>Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов подвижных игр, соревнований.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>- взаимодействие; - ориентация на партнёра; - сотрудничество и кооперация</p>
19	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
Подачи мяча 4 часа			
20	Верхняя прямая подача		
21	Верхняя прямая подача		
22	Верхняя прямая подача		
23	Верхняя прямая подача		
Блокирование атакующих ударов 3 часа			
24	Одиночное блокирование		
25	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		
26	Страховка при блокировании		
Тактика игры 5 часов			
27	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		
28	Групповые тактические действия в нападении и защите		
29	Двусторонняя учебная игра		
30	Командные тактические действия в нападении и защите		
31	Двусторонняя учебная игра		
Судейская практика 1 час			
32	Судейство игры в волейбол		
Физическая подготовка 1 час			
33	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
Судейская практика 1 час			
34	Судейство игры в волейбол		