

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 56»**

Программа рассмотрена на
заседании методического объединения
учителей развивающего цикла
Протокол №1 от 23.08.2021.

Программа принята педагогическим советом
МБОУ «СОШ №56»
Протокол № 1от 23.08.21г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №56»
_____ Ю.А. Ремезова
Приказ № 199 от 23.08.21г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для 10-11 классов
(направление спортивно - оздоровительное)**

Разработчики программы:
Кудашева Лариса Витальевна
Кудашев Олег Николаевич

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

10 класс

Теоретический раздел 5 ч.

История игры волейбол.(1ч.) История игры волейбол. Правила игры. Жесты судьи. История зарождения волейбольного движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

Физическая культура (основные понятия).(2ч.) Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.

Физическая культура человека.(2ч.) Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Причины травматизма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по волейболу. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Практический раздел 29ч.

Общефизическая подготовка(4ч.)

Различные виды бега: бег с макс. скоростью 6-10м. с места и сходу, стартовый рывок, игры и эстафеты сбегом на короткие дистанции, прыжковые упр. с места и небольшого разбега, упражнения на координацию движения, различные виды челночного бега, прыжок в верх с поворотом на 90, 180гр., упр. на гибкость. Силовые упражнения с мячом, гантелями, отжимание, подтягивание.

Физическое совершенствование(25ч.)

Поддачи- нижняя прямая, верхняя прямая, передачи -верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары- прямой, прямой с переводом, боковой; прием снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите- индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра; блокирование.

11 класс

Теоретический раздел 5ч.

История игры волейбол. (1ч.) Современное олимпийское движение. История зарождения волейбольного движения в мире. Выдающиеся достижения мировых спортсменов. Правила игры.

Физическая культура (основные понятия).(2ч.) Физическая культура общества и человека. Особенности соревновательной деятельности; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Физическая культура человека. (2ч.) Приемы самоконтроля. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий волейбола на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по волейболу. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Практический раздел 29ч.

Общефизическая подготовка 5ч.

Бег с макс. скоростью 5-10м. с места и сходу, стартовый рывок, игры и эстафеты сбегом на короткие дистанции, прыжковые упр. с места и небольшого разбега, упражнения на координацию движения, челночный бег, прыжок в верх с поворотом на 90, 180гр., упр. на гибкость, силу, отжимание, подтягивание.

Физическое совершенствование 24ч.

Поддачи- нижняя прямая, верхняя прямая, передачи -верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары- прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; прием снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите- индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

Форма организации внеурочной деятельности: секция.

Виды деятельности: беседа, игра, соревнования, состязания, турниры

**Тематическое планирование
10 класс**

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	История игры волейбол.	1	
2	Перемещения с имитацией технических приемов.		1
3	Прием мяча сверху двумя руками.		1
4	ОФП		1
5	Прием мяча сверху двумя руками с падением- перекатом на спину		1
6	Нападающий удар с переводом.		1
7	Групповое блокирование.		1
8	Нижняя прямая подача.		1
9	Верхняя прямая подача.		1
10	Физическая культура (основные понятия).	1	
11	Нападающий удар.		1
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево).		
13	Физическая культура (основные понятия).	1	
14	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.		1
15	ОФП		1
16	Эстафеты с элементами волейбола.		1
17	Физическая культура человека.	1	
18	Тактические действия в защите.		1

19	Прием мяча, отраженного сеткой.		1
20	Тактические действия в нападении.		1
21	Групповое блокирование.		1
22	Игровые упражнения.		1
23	Передача мяча через сетку в прыжке.		1
24	Взаимодействие игроков в игре.		1
25	Передача мяча сверху двумя руками назад.		1
26	Командные тактические действия в защите и нападении.		1
27	Физическая культура человека.	1	
28	Круговая тренировка с элементами волейбола.		1
29	ОФП		1
30	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.		1
31	Прямой нападающий удар.		1
32	ОФП. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.		1
33	Игра. Судейство игры в волейбол.		1
34	Круговая тренировка с элементами волейбола.		1
	Итого:	5	29

**Тематическое планирование
11 класс**

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	История игры волейбол.	1	
2	Перемещения с имитацией технических приемов.		1
3	Прием мяча сверху двумя руками.		1
4	ОФП		1
5	Прием мяча сверху двумя руками с падением- перекатом на спину		1
6	Нападающий удар с переводом.		1
7	Групповое блокирование.		1
8	Нижняя прямая подача.		1
9	Верхняя прямая подача.		1
10	Физическая культура (основные понятия).	1	
11	Нападающий удар.		1
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево).		1
13	Физическая культура (основные понятия).	1	
14	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.		1
15	ОФП		1
16	Эстафеты с элементами волейбола.		1
17	Физическая культура человека.	1	
18	Тактические действия в защите.		1

19	Прием мяча, отраженного сеткой.		1
20	Тактические действия в нападении.		1
21	Групповое блокирование.		1
22	Игровые упражнения.		1
23	Передача мяча через сетку в прыжке.		1
24	Взаимодействие игроков в игре.		1
25	Передача мяча сверху двумя руками назад.		1
26	Командные тактические действия в защите и нападении.		1
27	Физическая культура человека.	1	
28	Круговая тренировка с элементами волейбола.		1
29	ОФП		1
30	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.		1
31	Прямой нападающий удар.		1
32	ОФП. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.		1
33	Игра. Судейство игры в волейбол.		1
34	ОФП. Круговая тренировка.		1
	Итого:	5	29