

**Приложение к ООП ООО МАОУ СОШ № 29**

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
(10 класс - 35 часов)**

Учитель физической культуры:  
Жижина Л.П.

**Калининград  
2019**

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 10-го класса

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные, предметные результаты.

**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):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

*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.

*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.

**Предметными результатами являются**

- специфические умения,
- формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);
- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);
- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);
- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);
- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

К концу изучения курса обучающиеся должны

**Знать:**

- Правила игры волейбол;
- Правильную расстановку игроков;

**Уметь:**

- Выполнять передачу мяча сверху двумя руками вверх-вперёд(в опорном положении);
- Выполнять индивидуальные тактические действия;
- Приём мяча двумя руками снизу;
- Нижняя прямая подача мяча;
- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно проговаривать последовательность действий;
- Высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа курса включает в себя:

### **Стойки и перемещения (4ч)**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

### **Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд(в опорном положении) (5ч)**

Применение: при приеме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

### **Приём мяча снизу двумя руками (5ч)**

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

### **Верхняя прямая подача мяча (8ч)**

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

### **Индивидуальные тактические действия (7ч)**

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

### **Игровые занятия (9ч)**

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

### **Формы организации:**

- Индивидуальная работа
- Работа в парах
- Групповая работа
- Соревнования

## **3. Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Название раздела с указанием кол-ва часов, темы уроков</b>
<b>Стойки и перемещения (4 часов)</b>	
<b>1</b>	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения).
<b>2</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игра «Перестрелка».
<b>3</b>	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».
<b>4</b>	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Общая и специальная физическая подготовка.
<b>Передача мяча двумя руками сверху (5 часов)</b>	
<b>5</b>	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках.

<b>6</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками в стену стоя, сидя, во время перемещения.
<b>7</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками в стену стоя, сидя, во время перемещения. Подвижные игры и эстафеты.
<b>8</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку.
<b>9</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках
<b>Прием мяча двумя руками (5 часов)</b>	
<b>10</b>	Общая физическая подготовка. Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты с различными способами перемещений.
<b>11</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование технике приема мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.
<b>12</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование технике приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.
<b>13</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками над собой.
<b>14</b>	Общая физическая подготовка. Обучение технике приема мяча после подачи. Эстафеты.
<b>Верхняя прямая подача мяча (4 часов)</b>	
<b>15</b>	Общая физическая подготовка. Обучение технике верхней прямой подачи мяча.
<b>16</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование технике верхней прямой подачи мяча Подвижные игры и эстафеты.
<b>17</b>	Общая и специальная физическая подготовка.

	Совершенствование технике верхней прямой подачи мяча. Эстафеты с мячом.
<b>18</b>	Общая физическая подготовка. Совершенствование технике верхней прямой подачи мяча.
<b>Индивидуальные тактические действия (6 часа)</b>	
<b>19</b>	Общая физическая подготовка. Обучение действиям в защите и нападении. Обучение тактики свободного нападения. Обучение игре в нападение через зону .
<b>20</b>	Общая физическая подготовка. Совершенствование действиям в защите и нападении. Совершенствование тактике свободного нападения. Совершенствование игре в нападение через зону .
<b>21</b>	Общая физическая подготовка. Совершенствование действиям в защите и нападении. Совершенствование тактике свободного нападения. Совершенствование игре в нападение через зону .
<b>22</b>	Общая физическая подготовка. Совершенствование действиям в защите и нападении. Совершенствование тактике свободного нападения. Совершенствование игре в нападение через зону .
<b>23</b>	Общая физическая подготовка. Совершенствование действиям в защите и нападении. Совершенствование тактике свободного нападения. Совершенствование игре в нападение через зону.
<b>24</b>	Общая физическая подготовка. Совершенствование действиям в защите и нападении. Совершенствование тактике свободного нападения. Совершенствование игре в нападение через зону .
<b>25</b>	Общая физическая подготовка. Совершенствование действиям в защите и нападении. Совершенствование тактике свободного нападения. Совершенствование игре в нападение через зону .

<b>Игровые занятия (9 час)</b>	
<b>26</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Двусторонняя учебная игра.
<b>27</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Выполнение технико-тактические действия в игре.
<b>28</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Выполнение технико-тактические действия в игре.
<b>29</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Выполнение технико-тактические действия в игре.
<b>30</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Выполнение технико-тактические действия в игре.
<b>31</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение технико-тактические действия в игре. Учебная игра.
<b>32</b>	Игры и эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.
<b>33</b>	Игры и эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.
<b>34</b>	Игры и эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.
<b>35</b>	Игры и эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.
<b>Итого: 35ч</b>	