

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Департамент образования города Новосибирска

МБОУ СОШ № 56

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся 10 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для 10 класса направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой волейбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Направленность программы – спортивно-оздоровительная. Возраст детей – 15-16 лет. Сроки реализации программы – один год. Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 1 час в неделю (34 часа всего).

Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательных программ общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов программа «Волейбол» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов. **Личностные результаты** формируются за счёт освоения программы и направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами волейбола, накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуальные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения программы, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт учеников, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения программы. Предметные результаты проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных

занятий средствами волейбола, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по волейболу.

Планируемые личностные результаты для учеников 10 класса:

- проявлять чувство гордости за спортивную державу – Россию через достижения национальной сборной команды страны по волейболу;
- проявлять уважительные отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- уметь избегать конфликтных ситуаций и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство для достижения поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- проявлять способность принимать и осваивать социальную роль ученика;
- оказывать помощь своим сверстникам, находя с ними общий язык и общие интересы;
- понимать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

К концу учебного года учащиеся должны знать и уметь:

- об особенностях истории возникновения и развития волейбола;
- о влиянии занятий волейболом на физическое развитие;
- о правилах игры в волейбол;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- об основах личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- об основах судейства игры волейбол;
- выполнять технические приёмы в волейболе;
- владеть тактическими приемами волейбола;
- играть в волейбол по правилам соревнований;
- уметь организовать самостоятельные занятия по волейболу;
- участвовать в соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о волейболе					
1.1	История возникновения и развития волейбола. Правила соревнований	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.1	Технические действия	17	0	17	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Тактические действия	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		25			
Общее количество часов по программе		34	1	33	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	История возникновения и развития мирового волейбола. Т. Б. на занятиях по волейболу. Передвижения без мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История возникновения и развития мирового волейбола. Передача мяча снизу двумя руками вперёд.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	История отечественного волейбола. Передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	История отечественного волейбола. Передачи мяча сверху двумя руками назад.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	История отечественного волейбола. Передачи мяча в прыжке.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Предупреждение травматизма. Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Оказание доврачебной помощи. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

8	Официальные правила. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Официальные правила. Передачи мяча по парам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Официальные правила. Передачи мяча в тройках.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Официальные правила. Техника нападающего удара.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Официальные правила. Техника нападающего удара.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Официальные правила. Индивидуальное блокирование.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Официальные правила. Групповое блокирование.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Выполнение специальных контрольных нормативов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Жесты судьи. Индивидуальные тактические действия в защите.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Жесты судьи. Групповые тактические действия в защите.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Жесты судьи. Командные тактические действия в защите.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Организация соревнований. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

20	Организация и проведение соревнований. Групповые тактические действия в нападении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Организация и проведение соревнований. Командные тактические действия в нападении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники подач.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Досуг с мячом. Совершенствование техники подач.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Досуг с мячом. Совершенствование тактических действий в защите.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Совершенствование тактических действий в нападении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Групповые и командные технические действия в нападении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

29	Судейская практика. Групповые и командные технические действия в защите.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Судейская практика. Совершенствование технических действий в игре.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Судейская практика. Совершенствование технических действий в игре.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Судейская практика. Совершенствование тактических действий в игре.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Судейская практика. Совершенствование тактических действий в игре.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Выполнение специальных контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Общее количество часов по программе		34	1	33		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Обязательные учебные материалы для ученика.

1. Учебник физическая культура 10-11 классы. Москва «Просвещение»
А. П. Матвеев.

Методические материалы для учителя.

1. Учебник физическая культура 10-11 классы. Москва «Просвещение»
А. П. Матвеев.
2. «Физическая культура» Методические рекомендации 8-9 классы. Москва
«Просвещение» В. И. Лях.
3. Подвижные игры в школе. Москва «Просвещение»
4. Подвижные игры в спортзале. Ростов-на-Дону «Феникс»
5. «Физкульт-ура! Ура! Ура!» Учебное пособие. Москва «Педагогическое
общество России» Ю. Г. Каджаспиров.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет.

1. <https://resh.tdu.ru/subject/9/>
2. <https://gto.ru/norms>
3. <https://gto.ru/historu>
4. <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
5. <http://www.olympic.ru>
6. <http://www.infosport.ru>
7. <http://lib.sportedu.ru/press/>
8. <http://1-4.prosv.ru>
9. <http://www.mon.gov.ru>
10. <http://www.prosv.ru>
11. <http://pro-basketball.ru>
12. <http://ru.wikipedia.org/wiki>