


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Иракиндинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО  
Протоколом заседания методического объединения  
Учителей  
От «16» 06 2023г. № 10

СОГЛАСОВАННО  
Заместитель директора по ВР  
  
От «16» 06 2023г. Осинцева Я.А.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Волейбол»

для 10 класса

на 2023-2023 учебный год

Осинцевой Яны Александровны

2023,  
п.Иракинда

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.).

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 10-11 классах.

### **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Задачи воспитания обучающихся в МБОУ ИСОШ:

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ НА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

<b>Основная направленность</b>	<b>год обучения</b>
1 Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
2 Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
3 Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6 Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
7 Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
8 Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

#### Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага гимна);

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- *Проговаривать* последовательность действий.

- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить 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).

#### **2. 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.

#### **3. 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.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»

#### **Обучающийся должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **Обучающийся смогут уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих приоритетов воспитания обучающихся основного общего образования:

1. Формирование здорового образа жизни
2. Принцип систематичности. Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями.
3. Развитие, образование и закрепление двигательных навыков. Повышение устойчивости к факторам внешней среды.
4. Развитие отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы.
5. Умения ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

1 год обучения

№ п/п	Содержание	Примечание	ЭОР
1.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
6	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после	Показ. Тренировочные	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа</a>

	перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">(resh.edu.ru)</a>
7	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
12	Игровое занятие	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

15	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<u>Российская электронная школа</u> ( <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> )
16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<u>Российская электронная школа</u> ( <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> )
17	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<u>Российская электронная школа</u> ( <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> )

## 2 год обучения

№ п/п	Содержание	Примечание	ЭОР
1	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<u>Российская электронная школа</u> ( <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> )
2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<u>Российская электронная школа</u> ( <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> )
3	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<u>Российская электронная школа</u> ( <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> )
4	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<u>Российская электронная школа</u> ( <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> )
5	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают	Показ. Тренировочные упражнения. Работа	<u>Российская электронная школа</u> ( <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> )



	мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра	в группах. Учебная игра	
6	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Игровое занятие		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Игровое занятие		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
12	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

		игра	
15	Игровое занятие	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<u>Российская электронная школа</u> ( <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> )
16	Игровое занятие	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<u>Российская электронная школа</u> ( <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> )
17	Игровое занятие	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<u>Российская электронная школа</u> ( <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> )