

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. БОРЗОЙ»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
Протокол № 2  
от « 22 » августа 2022г

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

 / Саидова Ш.А.  
От «29» августа 2022 года

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
среднего общего образования  
«Волейбол»**

Составитель:  
Васильева Л.А.,  
зам директора по ВР

с. Борзой  
2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол»  
(направление: спортивно-оздоровительное)

Срок реализации 2г.

Возрастная категория обучающихся 10-11 класс

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

#### 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;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

*В области коммуникативной культуры:*

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении занятий физической культурой.

*В области физической культуры:*

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по волейболу.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений.

### **Метапредметные результаты**

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами— умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

### **Предметные результаты**

*В области познавательной культуры:*

- знания об истории игры волейбол, спорта, и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по волейболу с использованием информационных жестов судьи.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий по волейболу, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания в полном объеме;

*В области эстетической культуры:*

- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области физической культуры:*

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности для 11 кл.**

#### **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);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность служить Отечеству и защищать его;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
  - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
  - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо

*В области коммуникативной культуры:*

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- умение полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

*В области физической культуры:*

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по волейболу.
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и тренеру.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать внеурочную деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

## Предметные результаты

### *В области познавательной культуры:*

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

### *В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и понятно излагать сведения физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

### *В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### *В области трудовой культуры:*

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

### *В области эстетической культуры:*

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку

правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

### *В области физической культуры:*

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности,

составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Содержание курса.**

#### **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.

**Содержание курса**  
**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 волейболана 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.**

Подачи- 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.

## Тематический план внеурочной деятельности

### 10 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Дата	Ответственные
1	История игры волейбол.	1	Беседа. Опрос.	08.09.22	<b>Майрбеков Ахмад Хусаинович</b>
2	Перемещения с имитацией технических приемов.	1	Тренировка. Игра.	15.09.22	
3	Прием мяча сверху двумя руками.	1	Тренировка	22.09.22	
4	ОФП	1	Тренировка.	29.09.22	
5	Прием мяча сверху двумя руками с падением- перекатом на спину	1	Тренировка.	06.10.22	
6	Нападающий удар с переводом.	1	Тренировка.	13.10.22	
7	Групповое блокирование.	1	Трен. Игра.	20.10.22	
8	Нижняя прямая подача.	1	Трен. Игра.	27.10.22	
9	Верхняя прямая подача.	1	Трен. Игра	10.11.22	
10	Физическая культура (основные понятия).	1	Беседа. Опрос.	17.11.22	
11	Нападающий удар.	1	Трен. игра.	24.11.22	
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1	Трен. игра.	01.12.22	
13	Физическая культура (основные понятия).	1	Беседа. Опрос.	08.12.22	
14	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.	1	Тренировка.	15.12.22	
15	ОФП	1	Тренировка.	29.12.22	
16	Эстафеты с элементами волейбола.	1	Соревнование.	12.01.23	
17	Физическая культура человека.	1	Беседа. Опрос.	19.01.23	
18	Тактические действия в защите.	1	Трен. игра.	26.01.23	
19	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	Трен. игра.	02.02.23	
20	Тактические действия в нападении.	1	Трен. игра.	09.02.23	
21	Групповое блокирование.	1	Трен. игра.	16.02.23	
22	Игровые упражнения.	1	Трен. игра.	23.02.23	
23	Передача мяча через сетку в прыжке.	1	Игра.	02.03.23	
24	Взаимодействие игроков в игре.	1	Игра.	09.03.23	
25	Передача мяча сверху двумя руками назад.	1	Игра.	16.03.23	
26	Командные тактические действия в защите и нападении.	1	Трен. игра.	23.03.23	
27	Физическая культура человека.	1	Беседа. Опрос.	06.04.23	
28	Круговая тренировка с элементами волейбола.	1	Тренировка.	13.04.23	

<b>29</b>	ОФП	1	Тренировка.	20.04.23	
<b>30</b>	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	Трен. игра.	27.04.23	
<b>31</b>	Прямой нападающий удар.	1	Трен. игра.	04.05.23	
<b>32</b>	ОФП. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	1	Трен. игра.	11.05.23	
<b>33</b>	Игра. Судейство игры в волейбол.	1	Трен. игра.	18.05.23	
<b>34</b>	Круговая тренировка с элементами волейбола.	1	Тренировка.	25.05.23	
<b>Всего:</b>		<b>34ч.</b>			

**Тематический план внеурочной деятельности  
11 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол -во часов</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Дата</b>	<b>Ответственные</b>
1	История игры волейбол.	1	Беседа. Опрос.	08.09.22	<b>Майрбеков Ахмад Хусайнович</b>
2	Перемещения с имитацией технических приемов.	1	Тренировка. Игра.	15.09.22	
3	Прием мяча сверху двумя руками.	1	Тренировка.	22.09.22	
4	ОФП	1	Тренировка.	29.09.22	
5	Прием мяча сверху двумя руками с падением- перекатом на спину	1	Тренировка.	06.10.22	
6	Нападающий удар с переводом.	1	Тренировка.	13.10.22	
7	Групповое блокирование.	1	Трен. Игра.	20.10.22	
8	Нижняя прямая подача.	1	Трен. Игра.	27.10.22	
9	Верхняя прямая подача.	1	Трен. Игра	10.11.22	
10	Физическая культура (основные понятия).	1	Беседа. Опрос.	17.11.22	
11	Нападающий удар.	1	Трен. игра.	24.11.22	
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1	Трен. игра.	01.12.22	
13	Физическая культура (основные понятия).	1	Беседа. Опрос.	08.12.22	
14	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.	1	Тренировка.	15.12.22	
15	ОФП	1	Тренировка.	29.12.22	
16	Эстафеты с элементами волейбола.	1	Соревнование.	12.01.23	
17	Физическая культура человека.	1	Беседа. Опрос.	19.01.23	
18	Тактические действия в защите.	1	Трен. игра.	26.01.23	
19	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	Трен. игра.	02.02.23	
20	Тактические действия в нападении.	1	Трен. игра.	09.02.23	
21	Групповое блокирование.	1	Трен. игра.	16.02.23	
22	Игровые упражнения.	1	Трен. игра.	23.02.23	
23	Передача мяча через сетку в прыжке.	1	Игра.	02.03.23	
24	Взаимодействие игроков в игре.	1	Игра.	09.03.23	
25	Передача мяча сверху двумя руками назад.	1	Игра.	16.03.23	
26	Командные тактические действия в защите и нападении.	1	Трен. игра.	23.03.23	
27	Физическая культура человека.	1	Беседа. Опрос.	06.04.23	
28	Круговая тренировка с элементами волейбола.	1	Тренировка.	13.04.23	
29	ОФП	1	Тренировка.	20.04.23	

<b>30</b>	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	Трен. игра.	27.04.23	
<b>31</b>	Прямой нападающий удар.	1	Трен. игра.	04.05.23	
<b>32</b>	ОФП. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	1	Трен. игра.	11.05.23	
<b>33</b>	Игра. Судейство игры в волейбол.	1	Трен. игра.	18.05.23	
<b>34</b>	ОФП. Круговая тренировка.	1	Тренировка.	25.05.23	
<b>Всего:</b>		<b>34ч.</b>			