

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 с.п. НАДТЕРЕЧНОЕ»
(МБОУ «СОШ № 2 с.п. НАДТЕРЕЧНОЕ»)

МУ «Надтеречни ша-шена урхалла дечу кӀоштан администрацин дешаран дакъа»
Муниципальни бюджетни юкъарадешаран учреждени
«ЛАХА-НЕВРЕ № 2 ЙОЛУ ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «ЛАХА-НЕВРЕ № 2 ЙОЛУ ЮЮШ»)

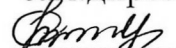
РАССМОТРЕНО

на заседании МС

Протокол №1 от "30" августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

 Х.М.Тасуева

"30"августа 2023 года

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Волейбол
для обучающихся 10-11 классов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»

(направление: спортивно-оздоровительное)

Возрастная категория обучающихся 10-11 класс

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности для 10-11 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);
- 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;

Содержание курса

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.

Тематический план внеурочной деятельности

10-11 класс

№	Тема занятия	Кол- во часов	Теор.	Практ	Формы провед. занятий
1	История игры волейбол.	1	+		Беседа. Опрос.
2	Перемещения с имитацией технических приемов.	1		+	Тренировка. Игра.
3	Прием мяча сверху двумя руками.	1		+	Тренировка
4	ОФП	1		+	Тренировка.
5	Прием мяча сверху двумя руками с падением- перекатом на спину	1		+	Тренировка.
6	Нападающий удар с переводом.	1		+	Тренировка.
7	Групповое блокирование.	1		+	Трен. Игра.
8	Нижняя прямая подача.	1		+	Трен. Игра.
9	Верхняя прямая подача.	1		+	Трен. Игра
10	Физическая культура (основные понятия).	1	+		Беседа. Опрос.
11	Нападающий удар.	1		+	Трен. игра.
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1		+	Трен. игра.
13	Физическая культура (основные понятия).	1	+		Беседа. Опрос.
14	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.	1		+	Тренировка.
15	ОФП	1		+	Тренировка.
16	Эстафеты с элементами волейбола.	1		+	Соревнован ие.
17	Физическая культура человека.	1	+		Беседа. Опрос.
18	Тактические действия в защите.	1		+	Трен. игра.
19	Прием мяча, отраженного сеткой.	1		+	Трен. игра.

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