

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»

Утверждаю:  
Руководитель ОО

\_\_\_\_\_ / Елохина А.В. /

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
**Волейбол**  
СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ, 10- 11 класс  
уровень общего образования ,класс

Программу составил:  
Кондратьев К.А.;

САЯНСК

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флаги 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, достигая 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;
- принятия и реализация 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 из подготовку у занятиям и спортивным соревнованиям.

#### *В области эстетической культуры:*

- хорошее телосложение, желание поддержать его посредством занятий физической культуры;

#### *В области коммуникативной культуры:*

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, 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 соревнованиях по волейболу ;
- умение максимально проявлять физические способности (участка) 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, определявшие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

## **2. Содержания курса**

### **11 класс**

#### **Теоретический раздел**

**История игры волейбол.** История игры волейбол. Правила игры. Жесты судьи. История зарождения волейбольного движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

**Физическая культура (основные понятия).** 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 э.

**Физическая культура человека.** 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.**

##### **Общефизическая подготовка**

Различные виды бега: бег с макс. скоростью 6-10м. с места и сходу, стартовый рывок, игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции, прыжковые ура. с места и небольшого разбега, упражнения на координацию движения, различные виды челночные бега, прыжок верх с поворотом на 90.180гр., упр. на гибкость.

Силовые упражнения с мячом, гантелями ,отжимание, подтягивание.

##### **Физическое совершенствование**

Поддачи-нижняя прямая, верхняя прямая ,передачи -верхняя, верхняя в прыжке; нападающий удары-прямой , прямой с переводом, боковой ;приём снизу с двумя руками, одной рукой ;тактические действия в нападении и защите-индивидуальные, групповые и командные

;двусторонняя игра ;блокирование.

### 3. Тематическое планирование

#### 11 класс

№	Элемент содержания ( тема урока )	Кол-во часов
1	История игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях.	1
2	Понятия о техники и тактики игры. Перемещение с имитацией технических приемов.	1
3	Нарушения, жесты судей . Прием мяча сверху двумя руками.	1
4	ОФП, история развития волейбола, учебная игра.	1
5	Игра с мячом одним игроком. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину.	1
6	Игра с мячом двух игроков. Нападающий удар с переводом.	1
7	Нижняя передача мяча на месте и в движении и основные стойки. Групповое блокирование	1
8	Нижняя прямая подача.	1
9	Верхняя прямая подача.	1
10	Физическая культура ( основные понятия ).	1
11	Нападающий удар.	1
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1
13	Физическая культура ( основные понятия ).	1
14	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками.	1

15	ОФП.	1
16	Эстафеты с элементами волейбола.	1
17	Физическая культура человека.	1
18	Тактические действия в защите.	1
19	Приём мяча, отраженного сеткой.	1
20	Тактические действия в защите.	1
21	Групповое блокирование.	1
22	Игровые упражнения.	1
23	Передача мяча через сетку в прыжке.	1
24	Взаимодействие игроков в игре.	1
25	Передача мяча сверху двумя руками назад.	1
26	Командные тактические действия в защите и нападении.	1
27	Физическая культура человека.	1
28	Круговая тренировка с элементами волейбола.	1
29	ОФП	1
30	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
31	Прямой нападающий удар.	1

32	ОФП. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	1
33	Игра. Судейство игры в волейбол.	1
34	Круговая тренировка с элементами волейбола.	1
	Всего:	34ч.