

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
НЯГАНЬ "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №6" ИМЕНИ  
АВГУСТЫ ИВАНОВНЫ  
ГОРДЕНКО, ЛОЧЕТНОГО  
ГРАЖДАНИНА ГОРОДА  
НЯГАНЬ

Подписано цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НЯГАНЬ  
"СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№6" ИМЕНИ АВГУСТЫ ИВАНОВНЫ  
ГОРДЕНКО, ЛОЧЕТНОГО  
ГРАЖДАНИНА ГОРОДА НЯГАНЬ  
Дата: 2023.08.08 08:21:36 +0300

приложение 3  
к основной образовательной  
программе  
среднего общего образования  
приказ №700 от 31.08.2023

## **Программа курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

**для обучающихся 10-11 классов**

Нягань, 2023

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

*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.  
*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.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни,  
регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
  - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - основы рационального питания;
  - правила оказания первой помощи;
  - способы сохранения и укрепление 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;
- и должны 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств:

отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Таблица 1

### Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия.	включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Для усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Таблица 2

**Примерное распределение учебного материала по волейболу во  
внеурочной деятельности учащихся**

№	Учебный материал	Классы	
		10	11
<b>Перемещения</b>			
1	Стойка игрока (исходные положения)	С	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	С	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+
<b>Передачи мяча</b>			
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	Р	Р
4	Передача снизу двумя руками над собой	С	С
5	Передача снизу двумя руками в парах	С	С
<b>Подачи мяча</b>			
1	Нижняя прямая	С	С
2	Верхняя прямая	С	С
<b>Нападающие (атакующие) удары</b>			
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	Р	Р
<b>Приём мяча</b>			
1	Приём снизу двумя руками	С	С
2	Приём сверху двумя руками	С	С
3	Приём мяча, отражённого сеткой	Р	Р
<b>Блокирование атакующих ударов</b>			
1	Одиночное блокирование	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	З	С
3	Страховка при блокировании	С	С
<b>Тактические игры</b>			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите	Р	З
4	Двусторонняя учебная игра	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+
<b>Физическая подготовка</b>			
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+
<b>Судейская практика</b>			
1	Судейство учебной игры в волейбол	+	+

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

<b>№</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>1 год</b>	<b>2год</b>
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	25	25
6	Подача (любая): из 10 попыток	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	4	4

**3. Тематическое планирование, 10-11 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Перемещения	2
2.	Передачи мяча (верхняя, нижняя)	6
3.	Подачи мяча	6
4.	Приём мяча с подачи	5
5.	Одиночное блокирование. Страховка при блокировании	3
6.	Нападающие удары	4
7.	Учебно-тренировочные игры. Судейская практика	8
8.	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часов	

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10-11 класс

№	Тема занятия	Дата	
		п	ф
1.	Основные технические элементы игры «Волейбол». Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки		
2.	Техника перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) лицом вперёд.		
4.	Техника игры «Волейбол». Верхняя передача мяча над собой		
5.	Техника игры «Волейбол». Верхняя передача мяча у стены.		
6.	Эстафеты с различными способами перемещений и верхней передачей мяча над собой.		
7.	Нижняя передача мяча у стены и через сетку.		
8.	Тактика игры. Передачи мяча у стены и в парах. Двусторонняя игра.		
9.	Передачи мяча у стены и в парах. Эстафеты в парах.		
10.	Верхняя и нижняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.		
11.	Игровое занятие.		
12.	Верхняя и нижняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Эстафеты с мячом.		
13.	Верхняя и нижняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Двусторонняя игра.		
14.	Нижняя прямая, боковая подача.		
15.	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.		
16.	Нижняя и верхняя прямая подача.		
17.	Игровое занятие.		
18.	Подача мяча через сетку.		
19.	Подача мяча через сетку.		
20.	Передача мяча в парах (тройках, четвёрках) через сетку.		
21.	Передача мяча в парах (тройках, четвёрках) через сетку.		
22.	Техника нападающего удара. Двусторонняя игра.		
23.	Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар.		
24.	Приём мяча снизу после нападающего удара.		
25.	Приём мяча снизу после нападающего удара.		
26.	Нападающий удар через сетку (по ходу).		
27.	Нападающий удар через сетку.		
28.	Приём мяча с подачи у стены.		
29.	Совершенствование одиночного блокирования. Нападающий удар и действия блокирующих.		
30.	Подача и приём мяча в парах.		
31.	Игровое занятие.		
32.	Нападающий удар через сетку. Страховка при блокировании.		
33.	Приём мяча с подачи. Игра в тройках.		
34.	Учебная игра в мини-волейбол.		



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005. -112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10–11 классы: – М.: Просвещение, 2021.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.