

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 «Образовательный центр» с.Кинель-Черкассы  
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

**Рассмотрено**

Председатель МО классных  
руководителей  
\_\_\_\_\_ Мухатаева И.А.

Протокол № 1  
от 30.08.2024г

**Проверено**

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Мухатаева И.А.

30.08.2024г

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ № 3  
«ОЦ» с.Кинель-Черкассы  
\_\_\_\_\_ Зинченко Н.В.

Приказ № 92/1  
от 30.08.2024г

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

Направление: спортивно-оздоровительное

10-11 класс

**Составитель: Мухатаев А.А. учитель  
физической культуры**

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

### **Личностные:**

Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,

Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.

Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.

Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Определять общую цель и пути её достижения.

Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

Излагать факты истории развития волейбола.

Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.

Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

### **Предметные результаты**

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  
 Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;  
 Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;  
 Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;  
 В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  
 Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**По окончании первого года обучения учащиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

**II. Содержание учебного курса, предмета с указанием форм и видов деятельности**

№	Тема	Содержание	Вид внеурочной деятельности	Формы внеурочной деятельности
1	Развитие восприятия.	Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения.	секция	Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.
2	Развитие памяти.	Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти.		Тренировочные упражнения по развитию точности и скорости запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.
3	Развитие внимания.	. Диагностика произвольного внимания.		Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание
4	Развитие мышления	Формирование основных мыслительных операций		Физические упражнения и игровые

			соревновательные ситуации.
5	Развитие основных физических качеств.	. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий.	Тренировочные упражнения: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.
6	Укрепление и сохранение здоровья.	Укрепление опорно-двигательного аппарата	Тренировочные упражнения: развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

### III. Тематическое планирование учебного курса (1час в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
<b><i>Теоретическая Подготовка</i></b>		
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5.	Правила соревнований по волейболу	1
<b><i>Практическая подготовка</i></b>		
1.	Общая физическая подготовка	5
2.	Специальная физическая подготовка	5
3.	Техническая подготовка	5
4.	Тактическая подготовка	5
5.	Игровая подготовка	7
6.	Соревнования	1
7.	Контрольные испытания	1
Итого часов		34