


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования Департамент по социальной политике
Администрация г.о. Саранск
МОУ "Средняя школа №2 им. Героя Советского Союза П.И. Орлова"

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора по ВР


Кирдяпкин В.С.

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Суренкова Г.Г.
Приказ №63

от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности: Спортивные игры (волейбол)

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс **11Б**

Количество часов: **34** (в неделю: 1)

Составитель:
Сильченко Н.А.,
учитель физической культуры

Саранск 2023 г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Спортивные игры (волейбол)

Личностные результаты:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) Сформированность гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) Готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) Воспитание нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) Формирование готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) Воспитание эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) Воспитание бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умения оказывать первую помощь;
- 13) Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) Воспитание ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов – формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря содержанию данной программы обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Третий уровень результатов – приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде (спортивные мероприятия и соревнования).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные игры (волейбол)
с указанием форм организации и видов деятельности

№ п / п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания	Формы организации	Виды деятельности
1	Теоретические сведения	в процессе занятий	Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	Групповые и индивидуальные	Беседы, эскурсии, просмотр видеоматериалов.
2	Общезначительная физическая подготовка	6	Подвижные игры ОРУ Бег Прыжки Метания Акробатические упражнения	Групповые и индивидуальные	сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
3	Специальная физическая подготовка	6	Упражнения для развития прыгучести. Координация движений. Специальная выносливость. Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы; Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, мониторинги, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы.
4	Техническая	8	Техника выполнения нижнего	Групповые	Просмотр

	подготовка		приема Техника выполнения верхнего приема. Техника выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Техника выполнения нападающего удара. Техника блокирования.	ые и индивидуальные	видеоматериалов. товарищеские встречи. сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
5	Тактическая подготовка	3	Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Обучение групповым взаимодействиям. Обучение технике и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, соревнования, самостоятельная подготовка, практические работы.
6	Игровая подготовка	10	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	Групповые и индивидуальные	Соревнования, товарищеские встречи, практические работы.
7	Контрольные и календарные игры	2	Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры.	Групповые и индивидуальные	Соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
	Итого	35			

Тематическое планирование

II класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
2	Перемещения лицом вперёд и спиной: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
4	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
5	Двусторонняя учебная игра	3
6	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2
7	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1
8	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
9	Развитие физических качеств.	2
10	Закрепление прямого нападающего удара.	1
11	Двусторонняя учебная игра	4
12	Приём мяча снизу двумя руками.	2
13	Приём мяча сверху двумя руками.	1
14	Игры, развивающие физические способности.	3
15	Совершенствование одиночного блокирования.	2
16	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём)	1
17	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
18	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2
19	Двусторонняя учебная игра	3