

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Волейбол» среднее общее образование (10-11 класс)

Направление: «Спортивно-оздоровительное»

I. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

10 класс

Личностные результаты:

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- добросовестно выполнять задания;
- уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности;
- использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно-организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня.

Познавательные:

- понимать физическую культуру, как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек

Коммуникативные:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы;
- владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

Ученик научится:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- осуществлять приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- осуществлять занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта. Составлять:
- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- осуществлять планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- определять эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

11 класс

Личностные результаты:

- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- добросовестно выполнять задания;
- уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности;
- использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно-организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня.

Познавательные:

- понимать физическую культуру, как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек

Коммуникативные:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы;
- владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- осуществлять приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- осуществлять занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта. Составлять:
- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- осуществлять планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- определять эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

II. Содержание курса внеурочной деятельности

10 класс:

Спортивные игры (волейбол 32 ч.)

Овладение техникой перемещения.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.

Отработка приёма и передачи мяча.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; Оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.

Отработка техники подачи мяча.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.

Отработка техники игры волейбол в защите и в нападении.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.

Отработка техники нападающего удара и блока.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара и блока; оценивают технику его выполнения.

Отработка тактических действий в игре.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Легкоатлетические упражнения (2 ч.)

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей.

Формы и методы работы:

Игровая деятельность, соревнования, спортивный марафон, спортивно-оздоровительный квест, дни здоровья, совместная деятельность в судейской бригаде на соревнованиях.

11 класс:

Спортивные игры (волейбол 32 часа)

Овладение техникой перемещения.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.

Отработка приёма и передачи мяча.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; Оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.

Отработка техники подачи мяча.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками

в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.

Отработка техники игры волейбол в защите и в нападении.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.

Отработка техники нападающего удара и блока.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара и блока; оценивают технику его выполнения.

Отработка тактических действий в игре.

Характеристика видов деятельности учащихся:

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Легкоатлетические упражнения (2 часа)

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей.

Формы и методы работы:

Игровая деятельность, соревнования, спортивный марафон, спортивно-оздоровительный квест, дни здоровья, совместная деятельность в судейской бригаде на соревнованиях.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

10 класс

№ п/п	№ по теме	Наименование темы	Кол-во часов
Волейбол -32ч			
1	1	Инструктаж по Т.Б. Разучить техники перемещения; верхняя передача.	1
2	2	Закрепления техники перемещения по площадке.	1
3	3	Разучить верхнюю передачу.	1
4	4	Повторить техники передачи.	1
5	5	Закрепление верхней передачи мяча.	1
6	6	Разучить нижнюю передачу мяча.	1
7	7	Повторить технику нижней передачи.	1
8	8	Закрепление техники нижней передачи.	1
9	9	Разучить верхний прием мяча.	1
10	10	Повторить верхний прием мяча.	1

11	11	Закрепление техники передач.	1
12	12	Учет по технической подготовке.	1
13	13	Закрепление техники передач и приема.	1
14	14	Закрепление техники передач и приема.	1
15	15	Разучить верхнюю подачу мяча.	1
16	16	Повторить верхнюю подачу.	1
17	17	Закрепление техники верхней подачи мяча.	1
18	18	Закрепление верхней подачи мяча.	1
19	19	Разучить нижнюю подачу мяча.	1
20	20	Повторить нижнюю подачу мяча.	1
21	21	Закрепить нижнюю подачу.	1
22	22	Разучить нападающий удар.	1
23	23	Прием нормативов по технической подготовке	1
24	24	Повторить нападающий удар.	1
25	25	Закрепление нападающего удара	1
26	26	Прием нормативов по физической подготовке.	1
27	27	Учебная игра.	1
28	28	Разучить технику блокирования.	1
29	29	Повторить технику блокирования.	1
30	30	Закрепление техники блокирования.	1
31	31	Совершенствовать технику блокирования.	1
32	32	Общая физическая подготовка.	1
Легкоатлетические упражнения 2ч.			
33	1	Кроссовая подготовка 1000 м.	1
34	2	Общая физическая подготовка.	1

№ п/п	№ по теме	Наименование темы	Кол-во часов
Волейбол- 32ч			
1	1	Инструктаж по Т.Б. Разучить техники перемещения; верхняя передача.	1
2	2	Закрепления техники перемещения по площадке.	1
3	3	Разучить верхнюю передачу.	1
4	4	Повторить техники передачи.	1
5	5	Закрепление верхней передачи мяча.	1
6	6	Разучить нижнюю передачу мяча.	1
7	7	Повторить технику нижней передачи.	1
8	8	Закрепление техники нижней передачи.	1
9	9	Разучить верхний прием мяча.	1
10	10	Повторить верхний прием мяча.	1
11	11	Закрепление техники передач.	1
12	12	Учет по технической подготовке.	1
13	13	Закрепление техники передач и приема.	1
14	14	Закрепление техники передач и приема.	1
15	15	Разучить верхнюю подачу мяча.	1
16	16	Повторить верхнюю подачу.	1
17	17	Закрепление техники верхней подачи мяча.	1
18	18	Закрепление верхней подачи мяча.	1
19	19	Разучить нижнюю подачу мяча.	1
20	20	Повторить нижнюю подачу мяча.	1
21	21	Закрепить нижнюю подачу.	1
22	22	Разучить нападающий удар.	1
23	23	Прием нормативов по технической подготовке	1

24	24	Повторить нападающий удар.	1
25	25	Закрепление нападающего удара	1
26	26	Прием нормативов по физической подготовке.	1
27	27	Учебная игра.	1
28	28	Разучить технику блокирования.	1
29	29	Повторить технику блокирования.	1
30	30	Закрепление техники блокирования.	1
31	31	Совершенствовать технику блокирования.	1
32	32	Общая физическая подготовка.	1
Легкоатлетические упражнения 2ч.			
33	1	Кроссовая подготовка 1000 м.	1
34	2	Общая физическая подготовка.	1