

Приложение 2
к ООП СОО МБОУ «СОШ №4
им. С. Хачукаева г. Ачхой-Мартан»

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ
МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АЧХОЙ-МАРТАНОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
МБОУ «СОШ №4 им. С. ХАЧУКАЕВА г. АЧХОЙ-МАРТАН»**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

на ШМС пр. 1

Зам. директора по ВР

от 22 августа 2025 г.

 Мухданова З.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по фольклорной культуре «Нийсо»

класс 10-11

г. Ачхой-Мартан, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» спортивно-оздоровительного направления предназначена для обучающихся 10-11 классов.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральные государственные образовательные стандарты ООО, СОО
- СанПиН

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для учащихся 10–11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно:

- занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания;
- 1 раза в неделю;
- продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

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

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик. 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.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, 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.

I. Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими

упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара прием подачи, передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические

упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол
Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.
Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

II. Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1	Физическая культура и спорт в России.	2		2
2	История развития волейбола	2		2
3	Влияние физических упражнений на организм человека.	2		2
4	Гигиена волейболиста.	2		2
5	Техническая подготовка.		10	10
6	Тактическая подготовка.		12	12
7	Правила игры в волейбол.	2		2
8	Общая физическая подготовка.		10	10
9	Специальная физическая подготовка.		10	10
10	Контрольные испытания.		4	4
11	Контрольные игры и судейская практика.		4	4
12	Соревнования.		8	8
Всего		10	58	68

Поурочное планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Задачи работы секции, содержание учебно-тренировочных занятий, требования к занимающимся, программа и расписание занятий.	2 часа	
2	Физическая подготовка. 1. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2 часа	
3	Развитие быстроты перемещения. 1. Обучение верхней передаче. 2. Обучение нижней прямой подаче	2 часа	
4	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.	2 часа	
5	1. Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. 2. Изучение тактики первых и вторых передач.	2 часа	
6	1. Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. 2. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	2 часа	
7	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	2 часа	
8	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач.	2 часа	
9	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	2 часа	
10	Теоретическое занятие. 1. Краткий обзор развития волейбола— 1 час. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в СССР и международные. 2. Правила игры в волейбол — 1 час.	2 часа	
11	1. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча	2 часа	

	сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи.		
12	1. Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	2 часа	
13	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2 часа	
14	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	2 часа	
15	1. Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2 часа	
16	Занятие по физической подготовке. 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	2 часа	
17	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	2 часа	
18	1. Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару.	2 часа	
19	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару	2 часа	
20	1. Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение 'прямому нападающему удару.	2 часа	
21	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	2 часа	
22	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке	2 часа	
23	Занятие по физической подготовке.	2 часа	
24	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 2. Совершенствование навыков прямого нападающего	2 часа	

	удара.		
25	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2 часа	
26	1. Обучение верхней передаче мяча назад. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 2. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. Совершенствование навыка прямого нападающего удара	2 часа	
27	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	2 часа	
28	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	2 часа	
29	Игровая тренировка.	2 часа	
30	1. Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	2 часа	
31	Теоретические занятия. Гигиена волейболиста. Правила игры в волейбол. 1. Гигиена волейболиста —1 час. Закаливание организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Само-контроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи (до врача). 2. Правила игры в волейбол—1 час. Правила игры относительно изученных приемов техники игры. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	2 часа	
32	1. Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 2. Совершенствование навыков нападающего удара.	2 часа	
33	Занятие по физической подготовке.	2 часа	
34	1.Итоговое занятие. Подведение итогов. 2.Двусторонняя игра (условия приближенные к соревновательным).	2 часа	