

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12» г. Ишима

Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 4
от «04» 09 2023 г.
Руководитель ШМО
Шваб Н.А.

Согласовано
Заместитель директора по ВР
Черенцова Ю.Ю.
«04» 09 2023 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №12
г.Ишима
С.В.Старикова
Приказ № 4 ОД
«04» 09 2023 г.



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Волейбол» (10-11 класс)
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Стрелкова Галина Сергеевна
учитель физической культуры

г. Ишим, 2023

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности, разрабатываемых по ФГОС - 2022 разработано в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 № 115;
- Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Ишима».

Рабочая программа секции волейбол составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол»/: пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры

Цели:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

2.Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля; «Спортивные игры волейбол»

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России; Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол (пионербол); Места занятий, инвентарь.

Общefизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть): Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть): Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Физическая подготовленность. Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Формы организации 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

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля;

«Спортивные игры. Волейбол» 10-11 класс

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 обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *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).

2. 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.

3. 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 обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы;	Электронные учебно-методические материалы, используемые при изучении темы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
Обучение технике подачи мяча (8ч)				
1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	1		Стремление к освоению новых знаний и умений
2	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	1		выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе
3	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	1		воспитание чувства ответственности
4-5	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	2		воспитание чувства дисциплинированности
6-7	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения	2		воспитание чувства взаимопомощи

	для развития взрывной силы. Учебная игра.			
8	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	1		воспитание привычки к самостоятельным занятиям
Техника нападения (3ч)				
9	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	1 час		воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи
10-11	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	2 час		воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи
Техника защиты (5ч)				
12-16	Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	5час		воспитание привычки к самостоятельным занятиям
Тактика защиты (4ч)				
17-20	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике	4		формирование потребности к ведению здорового образа жизни

	группового блока. Учебная игра.			
Тактика нападения (11ч)				
21-31	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии.	11		воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи
Игра по правилам с заданием. (3ч)				
32-34	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре).	3		овладение навыками регулирования психического состояния

Календарно-тематическое планирование

Приложение к рабочей программе по «Спортивные игры волейбол» (указать курс)

Учитель Стрелкова Галина Сергеевна

Класс 10 - 11

Количество учебных часов 34

Количество учебных часов в неделю 1

Планирование составлено на основе Рабочей программы секции волейбол составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол»/: пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО (указать программу, автора, учебник)

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Виды, формы контроля	Дата	
					план	фактически
1	Обучение технике подачи мяча (8ч)	Нижняя прямая подача.	1	текущий		
2		Нижняя боковая подача.	1	текущий		
3		Верхняя прямая подача	1	текущий		
4-5		Подача с вращением мяча.	2	текущий		
6-7		Подача в прыжке.	2	текущий		

8		Верхняя передача мяча	1	текущий		
9	Техника нападения (3ч)	Передача в прыжке	1	текущий		
10-11		Нападающий удар.	2	текущий		
12	Техника приема мяча (5ч)	Приемы мяча.	1	текущий		
13-14		Прием мяча с падением.	2	текущий		
15-16		Блокирование (подвиж. и неподвиж.)	2	текущий		
17	ОФП (4ч)	Групповые действия в защите	1	текущий		
18		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1	текущий		
19		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1	текущий		
20		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1	текущий		
21	Индивидуальные тактические действия	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1	текущий		
22		Индивид. тактические действия.	1	текущий		

23-24		Индивидуальные и групповые действия.	2	текущий		
25-26		Индивидуальные тактические действия	2	текущий		
27		Тактика нападающего удара.	1	текущий		
28		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1	текущий		
29-30		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2	текущий		
31		Взаимодействия нападающего и пасующего	1	текущий		
32	Игра по правилам с заданием (3 ч)	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1	текущий		
33-34		Командные действия в защите	2	текущий		