

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Судиславская средняя общеобразовательная школа
Судиславского муниципального района Костромской области

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Травина Н. Ю
протокол №1 от «30» 08.2023г.

Волкова О.Н.
от «31» 08 2023 г.

Копылова О.В.
приказ №70 от «31» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
среднего общего образования

«Основы волейбола»

для обучающихся 10 – 11 классов

Срок реализации 2 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 10-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в волейболе. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Общее число часов для занятий волейболом – 34 часа: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основа знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Основа знаний

Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. Основы техники и тактики игры в волейбол. Правила игры волейбол. История волейбола.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам и по основным правилам.

Специальная подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п..

Бег с остановками и изменением направления.

Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Сгибание и разгибание рук из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Техника защиты

Прием мяча.

Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

Передача мяча.

Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте.

Подача мяча.

Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов

подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач.

Нападающий удар.

Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4.

Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку..

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

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:

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;

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;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

Регулятивные: добросовестно выполнять учебные 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.

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития волейбола, характеристика его роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

Календарно- тематическое планирование

№	Тема занятия
1	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Разучивание стойки игрока (исходные положения)
2	Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль.. История волейбола. Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
3	Правила игры волейбол Основы техники и тактики игры в волейбол. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
5	Игровое занятие
6	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
7	Совершенствование сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
8	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра в волейбол.
9	Эстафеты с различными способами перемещений
10	Разучивание верхней передачи мяча над собой
11	Совершенствование верхней передачи мяча над собой
12	Верхняя передача мяча над собой Игровое занятие.
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены
14	Совершенствование верхней передачи мяча у стены. Учебная игра в волейбол.
15	Верхняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол.
16	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Игровое занятие
17	Совершенствование верхней передачи мяча у стены, в парах, через сетку. Игровое занятие.
18	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки.
19	Совершенствование верхней прямой подачи с середины площадки
20	Верхняя прямая подача с середины площадки Игровое занятие
21	Совершенствование верхней прямой подаче с середины площадки . Учебная игра в волейбол.
22	Нижняя передача над собой Учебная игра в волейбол.
23	Совершенствование нижней передаче над собой. Игровое занятие.
24	Обучение нижней передаче мяча у стены, в парах. Игровое занятие
25	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Игровое занятие
26	Совершенствование нижней передаче мяча у стены, в парах. Учебная игра в волейбол.

27	Нижняя передача мяча у стены, в парах
28	Приём мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
29	Совершенствование приёма мяча с подачи. Игровое занятие.
30	Подача и приём мяча в парах. Учебная игра в волейбол.
31	Подача и приём мяча в парах Учебная игра в волейбол.
32	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Учебная игра в волейбол.
33	Подача и приём мяча в парах. Игровое занятие
34	Учебная игра в волейбол.