

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации города Братска
МБОУ г. Братска "СОШ № 18"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
физической культуры и
ОБЖ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Силантьева Ю.В.

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Кузнецова Т.Н.

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

Солодовник А.А.

Приказ №300
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся 10 – 11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной работы является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 10-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально - волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры в волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по волейболу.

Общее число часов для изучения курса – в 10-11 классе -51 час (1,5 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

История волейбола, возникновение волейбола и его развитие, техника безопасности. Правила соревнований, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение

игроков. Жеребьёвка перед соревнованиями, гигиена, врачебный контроль, первая помощь при ушибах, требования к спортивной одежде.

Специальная Физическая Подготовка

Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

Общая физическая подготовка

Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. Метания. Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.

Технико-тактическое мастерство

Техника нападения. Передвижения: в стойке волейболиста, приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку. Поддачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки, Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после поддачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после поддачи. Тактика нападения. Выбор места для поддачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом. Взаимодействие игроков. Общешкольные, районные соревнования. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощённым правилам, многократное выполнение технических приёмов. Учебная игра.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Личностные результаты:

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;

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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД
самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута
оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели
выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты
организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД
искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи
критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках
использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках
находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития
выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия
выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения
менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности

Коммуникативные УУД
осуществлять деловую коммуникацию, как со сверстниками, так и с взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий
при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений
развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании обучения учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс (51 час)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Введение (1 ч.)	Беседа, демонстрация видеофильма, инструктаж.	Повторение правил безопасного поведения во время проведения спортивной игры. История развития мирового и отечественного волейбола.	https://resh.edu.ru/subject/9/10/ https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Приём, передача мяча (8ч.)	Однонаправленная тренировка	Работа в парах, в группах	https://resh.edu.ru/subject/9/10/ https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Нападающий удар (4ч.)	Комбинированная тренировка	Работа в парах, в группах; учебная	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

		игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Подача мяча (8ч.)	Комплексная тренировка	Двухсторонняя учебная игра	https://resh.edu.ru/subject/9/10/ https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Блокирование (6ч.)	Комбинированная тренировка	Работа в парах, тройках.	https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Взаимодействие игроков на площадке (6ч.)	Комплексная тренировка	Двухсторонняя учебная игра	https://resh.edu.ru/subject/9/10/ https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Судейство (1)	Беседа, инструктаж.	Обучение организации и проведению игры	https://resh.edu.ru/subject/9/10/ https://resh.edu.ru/subject/9/11/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 - 11класс (51ч)

№	Тема	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История развития мирового и отечественного волейбола	1
2.	Понятие о технике и тактике игры. Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1
3.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра. Игра с мячом одним игроком.	1
4.	Игра с мячом (мячами) двух игроков	
5.	Нижняя передача мяча в движении и основные стойки. Подача снизу и прием подачи.	1
6.	Нижняя передача мяча на месте.	1
7.	Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	1
8.	Верхняя передача с перемещением	1
9.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1

10.	Тренировка связующих.	1
11.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Учебная игра с заданиями.	1
12.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Учебная игра с заданиями.	1
13.	Нижняя прямая. Подачи на точность. Учебная игра с заданиями.	1
14.	Верхняя прямая. Подачи на точность. Учебная игра с заданиями.	1
15.	ОФП, специальные упражнения, учебная игра. Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков	1
16.	Нападающий удар /прыжок и удар /	1
17.	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра с заданиями.	1
18.	Нападающий удар с высокой передачи	1
19.	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1
20.	Нападающий удар, блокирование	1
21.	Одиночное блокирование Учебная игра с заданиями.	1
22.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Учебная игра с заданиями.	1
23.	Страховка при блокировании. Учебная игра с заданиями.	1
24.	Страховка при блокировании. Учебная игра с заданиями.	1
25.	Прием ударов после перемещения	1
26.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача.	1
27.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1
28.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1
29.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1

30.	Верхняя прямая подача мяча	1
31.	История развития мирового и отечественного волейбола Передача мяча сверху двумя руками, вверх - вперед, над собой.	1
32.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1
33.	Нападающий удар (техника.)	1
34.	Блокирование.	1
35.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	1
36.	Чередование способов подач. Учебно-тренировочная игра	1
37.	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1
38.	Падения и перекаты после падения Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1
39.	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1
40.	ОФП, специальные упражнения, учебная игра Имитация второй передачи и обманный удар.	1
41.	Нападающий удар, блокирование. ОФП, специальные упражнения, учебная игра	1
42.	Подача в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1
43.	Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).	1
44.	Нападающий удар задней линии. Учебная игра с заданиями.	1
45.	Нападающий удар задней линии. Учебная игра с заданиями.	1

46.	Взаимодействие игроков в нападении Учебно-тренировочная игра.	1
47.	Учебно-тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование.	1
48.	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки.	1
49.	Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1
50.	Двойное блокирование. Тройное блокирование.	1
51.	Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1
	Итого	51 час

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень./ В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019/

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт» 1979 год.
5. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев – 1987год.
6. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М – «Физкультура и спорт» 2005 год.

7. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
8. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
9. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
10. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
11. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-2-е изд.-М.:Просвещение,2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Научный портал «Теория. Ру» - <http://www.teoriya.ru/>
2. Сайт «Я иду на урок физкультуры» - <http://spo.1september.ru/urok/>