

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
технического, эстетического цикла
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директором МАОУ СОШ № 10
От 30.08.2024 № 336-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Волейбол

Спортивно-оздоровительное направление

9-11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление. Предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 9-11 классах. Данная программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 15-17 лет. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

- Цель программы - формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

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, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий: 132 часов, 2 раза в неделю – по 2 академическому часу.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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;

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):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

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.

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, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Программой предусматриваются следующие **формы** проведения занятий:

– беседа;

– лекция с демонстрацией на экране видеолекций по изучаемому материалу;

- практическая работа с совместным выполнением проблемных видеоупражнений для проверки усвоения учащимися изучаемого материала;
- практическая, самостоятельная работа по выполнению упражнений;
- соревнования.

Виды внеурочной деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- досугово-развлекательная;
- спортивно-соревновательная.

Календарно-тематическое планирование

| п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения | |
|-------|---|--------------------|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| | История развития волейбола. | В процессе занятий | | |
| | Гигиена спортсмена и закаливание. | | | |
| | Места занятий, их оборудование и подготовка. | | | |
| | Техника безопасности во время занятий волейболом. | | | |
| | Ознакомление с правилами соревнований. | | | |
| 1-2 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Техника перемещения | 2ч. | | |
| 3-4 | История развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения) | 2ч. | | |
| 5-6 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 2ч. | | |
| 7-8 | Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника верхней и нижней передачи мяча | 2ч. | | |
| 9-10 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 2ч. | | |
| 11-12 | Техника верхней и нижней передачи мяча | 2ч. | | |
| 13-14 | Техника упражнений на выносливость. Техника верхней передачи мяча | 2ч. | | |
| 15-16 | Техника упражнений на выносливость. Техника нижней передачи мяча | 2ч. | | |
| 17-18 | Техника упражнений на выносливость. | 2ч. | | |

| | | | | |
|-----------------|---|-----|--|--|
| | Эстафеты с различными способами перемещений | | | |
| 19-20 | Первая передача мяча сверху двумя руками. Комбинация из перемещения в стойку | 2ч. | | |
| 21-22 | Первая передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование верхней передачи мяча над собой | 2ч. | | |
| 23-24 | Верхняя передача мяча над собой. Игровое занятие. | 2ч. | | |
| 25-26 | Разучивание верхней и нижней передачи мяча у стены | 2ч. | | |
| 27-28 | Тактическая подготовка. Техника владения мячом в движении | 2ч. | | |
| 29-30 | Техника владения мячом в движении | 2ч. | | |
| 31-32- 33-34 | Групповое и одиночное блокирование Верхняя и нижняя передача мяча в парах | 4ч. | | |
| 35-36 | Групповое и одиночное блокирование | 2ч. | | |
| 37-38 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах | 2ч. | | |
| 39-40 | Верхняя и нижняя передача мяча через сетку | 2ч. | | |
| 41-42 | Техника владения мячом. | 2ч. | | |
| 43-44 | Совершенствование верхней и нижней передачи | 2ч. | | |
| 45-46 | Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. | 2ч. | | |
| 47-48 | Совершенствование техники нижней прямой подачи | 2ч. | | |
| 49-50- 51-52 | Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи. Совершенствование техники перемещения | 4ч. | | |
| 53-54 -55-56 | Совершенствование техники перемещения волейболиста. Одиночное и групповое блокирование | 4ч. | | |
| 57-58 | Ознакомление с правилами игры в волейбол. Тактическая подготовка | 2ч. | | |
| 59-60 | Совершенствование верхней прямой подачи с середины площадки | 2ч. | | |
| 61-62 | Тактическая подготовка | 2ч. | | |
| 63-64 | Развитие выносливости. Гигиена спортсмена и закаливание | 2ч. | | |
| 65-66 | Развитие выносливости. Командные действия в нападении и защите | 2ч. | | |
| 67-68 | Развитие выносливости | 2ч. | | |
| 69-70 | Короткая и длинная передача двумя руками | 4ч. | | |

| | | | | |
|---------|--|-----|--|--|
| 71-72 | Учебно-тренировочные игры | | | |
| 73-74 | Командные действия в нападении и защите | 2ч. | | |
| 75-76 | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. | 2ч. | | |
| 77-78 | Короткая и длинная передача двумя руками Учебно-тренировочные игры | 2ч. | | |
| 79-80 | Совершенствование техники нижней прямой и верхней подачи мяча | 2ч. | | |
| 81-82 | Развитие физических качеств необходимых для приёма и передачи мяча | 2ч. | | |
| 83-84 | Групповое и одиночное блокирование Верхняя и нижняя передача мяча в парах | 2ч. | | |
| 85-86 | Групповое и одиночное блокирование | 2ч. | | |
| 87-88 | Совершенствование техники нападающего удара | 4ч. | | |
| 89-90 | Командные действия в нападении и защите | | | |
| 91-92 | Совершенствование верхней прямой подачи | 4ч. | | |
| 93-94 | | | | |
| 95-96 | Чередование способов передач и приема | 2ч. | | |
| 97-98 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Практическая подготовка | 2ч. | | |
| 99-100 | Имитация нападающего удара обманное движение | 2ч. | | |
| 101-102 | Прием мяча снизу от сетки | 2ч. | | |
| 103-104 | Практическая подготовка. Тактика игры | 2ч. | | |
| 105-106 | Практическая подготовка. Командные игры | 2ч. | | |
| 107-108 | Интегральная подготовка Учебно-тренировочные игры | 2ч. | | |
| 109-110 | Практическая подготовка. Учебно-тренировочные игры | 2ч. | | |
| 111-112 | Интегральная подготовка Учебно-тренировочные игры | 2ч. | | |
| 113- | Интегральная подготовка | 2ч. | | |

| | | | | |
|------|---|-----|--|--|
| 114 | Подача мяча в различные зоны | | | |
| 115- | Ознакомление с правилами соревнований, разминка | 2ч. | | |
| 116 | Игра в волейбол 2х2 | | | |
| 117- | Учебно-тренировочные игры. | 2ч. | | |
| 118 | Совершенствование техники игры в волейбол | | | |
| 119- | Игра в волейбол 3х3 | 2ч. | | |
| 120 | Практическая подготовка. | | | |
| 121- | Учебно-тренировочные игры | 2ч. | | |
| 122 | Практическая подготовка. | | | |
| 123- | Подача и приём мяча в парах. | 2ч. | | |
| 124 | Взаимодействие игроков передней и задней линии | | | |
| 125- | Учебно-тренировочные игры | 2ч. | | |
| 126 | Практическая подготовка. | | | |
| 127- | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии | 2ч. | | |
| 128 | | | | |
| 129- | Учебно-тренировочные игры | 2ч. | | |
| 130 | Взаимодействие игроков передней и задней линии | | | |
| 131- | Чередование способов подач мяча | 2ч. | | |
| 132 | Игра в волейбол | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582784

Владелец Пророк Светлана Владимировна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025