

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования г.Сарапула
МБОУ СОШ №7

Согласовано
Зам. дир. по УВР
Малыгина М.В.
Приказ от
31.08.2023
№157-ОД

Утверждаю
Директор
Шадрина О.П.
Приказ от 31.08.2023
№157-ОД

Рабочая программа
учебного курса
«Внеурочная деятельность по физической культуре (Волейбол)»
для основного общего образования
Срок освоения: 1год (11 класс)

Составитель: Михайлов Э.Р.
Учитель физкультуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика курса «Волейбол».....	3
3. Место курса «Волейбол» в учебном плане.....	4
4. Планируемые результаты освоения курса «Волейбол»	4
5. Содержание курса «Волейбол».....	5
6. Тематическое планирование курса «Волейбол».....	9
7. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	10
8. Лист внесения изменений.....	11

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (2012), Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ №7».

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры 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, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

2. Общая характеристика курса «Волейбол»

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

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

3. Место курса «Волейбол» в учебном плане

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для учащихся 11 классов, рассчитана на 34 часа в 11 классах (1 час в неделю, 34 учебных недели в году).

4. Планируемые результаты освоения курса «Волейбол»

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;
- 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:

- 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.

5. Содержание курса «Волейбол»

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

11 класс

Примерное распределение учебного материала по волейболу

№	Учебный материал	11 класс
Перемещения		
1	Стойка игрока (исходные положения)	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+
Передачи мяча		
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	С
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	С
Подачи мяча		
1	Нижняя прямая	С
2	Верхняя прямая	С
Атакующие удары (нападающий удар)		

1 Прямой нападающий удар (по ходу) **Р**

Прием мяча

1 Прием мяча снизу двумя руками **С**

2 Прием мяча сверху двумя руками **С**

3 Прием мяча, отраженного сеткой **Р**

Блокирование атакующих ударов

1 Одиночное блокирование **З**

2 Страховка при блокировании **З**

Тактические игры

1 Индивидуальные тактические действия в нападении, защите **З**

2 Групповые тактические действия в нападении, защите **Р**

3 Двухсторонняя учебная игра **+**

Подвижные игры и эстафеты

1 Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий **+**

2 Игры развивающие физические способности **+**

Физическая подготовка

1 Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости **+**

Судейская практика

1 Судейство учебной игры в волейбол **+**

Р — разучивание двигательного действия;
З — закрепление двигательного действия;
С — совершенствование двигательного действия; (+) — указывает на использование данного материала в уроке.

6. Тематическое планирование курса «Волейбол»

№ п/п	Название темы раздела	Продолжительность изучения раздела в часах
1	Основы знаний	5
2	Общефизическая подготовка	4
3	Специальная подготовка	25
ИТОГО		34

11 класс – 34 часа (1 ч./нед.)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Основы развития волейбола в России. Правила игры в волейбол.	1
2	Перемещения с имитацией технических приемов.	1
3	Прием мяча сверху двумя руками.	1
4	ОФП	1
5	Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину.	1
6	Нападающий удар с переводом.	1
7	Групповое блокирование.	1
8	Нижняя прямая подача.	1
9	Верхняя прямая подача.	1
10	Физическая культура (основные понятия).	1
11	Нападающий удар.	1
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1
13	Физическая культура (основные понятия).	1
14	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.	1
15	ОФП	1
16	Эстафеты с элементами волейбола.	1
17	Физическая культура человека.	1
18	Тактические действия в защите.	1

19	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
20	Тактические действия в нападении.	1
21	Групповое блокирование.	1
22	Игровые упражнения.	1
23	Передача мяча через сетку в прыжке.	1
24	Взаимодействие игроков в игре.	1
25	Передача мяча сверху двумя руками назад.	1
26	Командные тактические действия в защите и нападении.	1
27	Физическая культура человека.	1
28	Круговая тренировка с элементами волейбола.	1
29	ОФП	1
30	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1
31	Прямой нападающий удар.	1
32	ОФП. Развитие скоростных, скоростносиловых, координационных способностей.	1
33	Игра. Судейство игры в волейбол.	1
34	Круговая тренировка с элементами волейбола.	1

7. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 10-11 классы – М.: Просвещение, 2018
2. «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011

