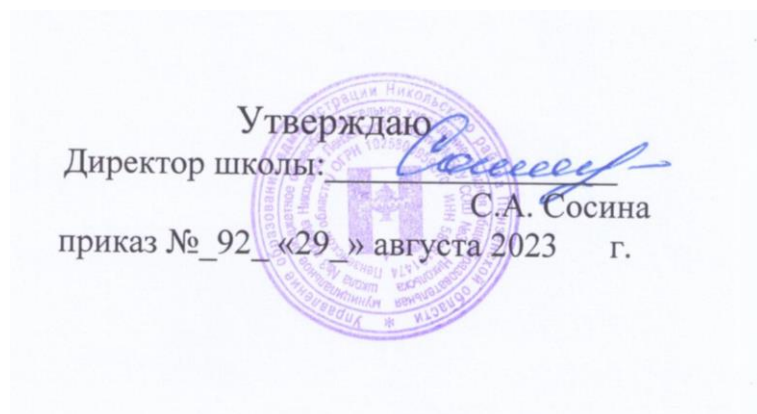


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3
города Никольска Пензенской области.

Принята на педагогическом
совете.
протокол № 1_ от _29.08_20 23 г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Волейбол»

10-11 класс

2023-2024_ г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ 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 учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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 учащимися 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 учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны

здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 2 часа в неделю (68 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Волейбол (англ. volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры: площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 2).

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
3.	Основа методики обучения в волейболе	1	1	-
4.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	-	-
5.	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2
6.	Основы техники и тактики игры	2	-	2
7.	Контрольные игры и соревнования	30	-	30
8.	Контрольные испытания	30	-	30
	Итого:	68	4	64

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11класс.

№	Тема занятия	
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1

7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
8	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
9	Игровое занятие	1
10	Игровое занятие	1
11	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
12	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
13	Совершенствование сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
14	Совершенствование сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
15	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
16	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
17	Эстафеты с различными способами перемещений	1
18	Эстафеты с различными способами перемещений	1
19	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
20	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
21	Совершенствование верхней передачи мяча над собой	1
22	Совершенствование верхней передачи мяча над собой	1
23	Верхняя передача мяча над собой Игровое занятие.	1
24	Верхняя передача мяча над собой Игровое занятие.	1
25	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
26	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
27	Совершенствование верхней передачи мяча у стены	1
28	Совершенствование верхней передачи мяча у стены	1
29	Верхняя передача мяча в парах	1
30	Верхняя передача мяча в парах	1
31	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку Игровое занятие	1
32	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку Игровое занятие	1
33	Совершенствование верхней передачи мяча у стены, в парах, через сетку. Игровое занятие.	1
34	Совершенствование верхней передачи мяча у стены, в парах, через сетку. Игровое занятие.	1
35	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки.	1
36	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки.	1
37	Совершенствование верхней прямой подачи с середины площадки	1
38	Совершенствование верхней прямой подачи с середины площадки	1
39	Верхняя прямая подача с середины площадки Игровое	1

	занятие	
40	Верхняя прямая подача с середины площадки Игровое занятие	1
41	Совершенствование верхней прямой подаче с середины площадки .Игровое занятие	1
42	Совершенствование верхней прямой подаче с середины площадки .Игровое занятие	1
43	Нижняя передача над собой Игровое занятие	1
44	Нижняя передача над собой Игровое занятие	1
45	Совершенствование нижней передаче над собой. Игровое занятие.	1
46	Совершенствование нижней передаче над собой. Игровое занятие.	1
47	Обучение нижней передаче мяча у стены, в парах	1
48	Обучение нижней передаче мяча у стены, в парах	1
49	Нижняя передача мяча у стены, в парах Игровое занятие	1
50	Нижняя передача мяча у стены, в парах Игровое занятие	1
51	Совершенствование нижней передаче мяча у стены, в парах	1
52	Совершенствование нижней передаче мяча у стены, в парах	1
53	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
54	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
55	Приём мяча с подачи. Игровое занятие.	1
56	Приём мяча с подачи. Игровое занятие.	1
57	Совершенствование приёма мяча с подачи. Игровое занятие.	1
58	Совершенствование приёма мяча с подачи. Игровое занятие.	1
59	Подача и приём мяча в парах.	1
60	Подача и приём мяча в парах.	1
61	Подача и приём мяча в парах Игровое занятие	1
62	Подача и приём мяча в парах Игровое занятие	1
63	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.	1
64	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.	1
65	Подача и приём мяча в парах.	1
66	Подача и приём мяча в парах.	1
67	Учебная игра в волейбол	1
68	Учебная игра в волейбол	1