

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Управление образования администрации Воскресенского
муниципального района Саратовской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа с. Елшанка Воскресенского района
Саратовской области»

РАССМОТРЕНО:

На заседании
Педагогического совета
МОУ «СОШ с.Елшанка»
Протокол №1 от «29» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ «СОШ с. Елшанка
Воскресенского района Саратовской
области»

О.Г.Ереклинцева

Приказ № 98 от «29» 08.2024г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

с. Елшанка

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» в 10-11 классах разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОО (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г.№189); учебного плана и основной образовательной программы МОУ «СОШ с. Елшанка». Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол», предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 10-11 классах. Общее число часов, рекомендованных для занятий по волейболу – 68 часов (2 часа в неделю).

Цель программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

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;

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности — качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

Метапредметные результаты

--умение организовывать свою деятельность , определять ее цели и задачи , выбирать средства реализации цели и уметь применять их на практике , взаимодействовать в группе в достижении общих целей, оценивать достигнутые результаты;

- умение работать с различными источниками информации;

Предметные результаты

--знания о сущности и особенностях объектов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

- понимание причинно-следственных, функциональных и иных связей и взаимозависимости предметов, их объективной значимости

- способность и умение на основе полученных навыков и знаний ориентироваться в мире социальных, интеллектуальных ценностей

- применение приобретенных навыков и знаний для решения типовых жизненных ситуаций

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия:

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия:

Включают два-три компонента в различных сочетаниях:

техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия:

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил

Контрольные занятия:

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Содержание курса внеурочной деятельности

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

I. Основы знаний

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, Понятие о технике и тактике игры. Основные положения правил

игры в волейбол. Нарушения, жесты судей. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

II. Общая и специальная физическая подготовка

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества. Упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма.

Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.

III. Техника и тактика игры

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

1. Поддачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил

игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	В процессе каждого занятия	http://school-collection.edu.ru . Поисковые системы http://www.yandex.ru http://www.volley.ru
2	Общая и специальная физическая подготовка	30	http://school-collection.edu.ru http://www.volley.ru/ http://video-uroki097.blogspot.com/ http://www.volley.ru
3	Техника и тактика игры	38	http://school-collection.edu.ru http://www.volley.ru/ http://video-uroki097.blogspot.com/ http://www.volley.ru
	Итого	68	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Спортивный зал, оснащённый волейбольными стойками, скамейками.

Волейбольные мячи из расчета, один мяч ученику.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока.	Количество часов	Дата изучения
1	ТБ на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	1	
2	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1	
3	История развития мирового и отечественного волейбола. ОФП, СПУ, учебная игра	1	
4	Игра с мячом одним, двух игроков.	1	
5	Нижняя передача мяча на месте, в движении.	1	
6	СПУ. Поддача снизу и прием поддачи.	1	
7	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОФП, учебная игра	1	
8	Верхняя передача с перемещением	1	
9	Верхняя передача из глубины площадки к сетке	1	
10	Тренировка связующих.	1	
11	ОФП, СПУ, учебная игра	1	
12	Игры с приемом и передачей на удар.	1	
13	Нападающий удар	1	
14	ОФП, СПУ, учебная игра	1	
15	Нападающий удар, блокирование	1	
16	Приемы ударов.	1	
17	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
18	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1	
19	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1	
21	Верхняя прямая подача мяча.	1	
22	ОФП, СПУ, учебная игра	1	
23	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра	1	
24	История развития мирового и отечественного волейбола. Учебная игра	1	
25	ОФП, СПУ, учебная игра	1	
26	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1	
27	ОФП, СПУ. Нападающий удар. Блокирование. (техника).	1	

28	ОФП, СПУ. Взаимодействие игроков по зонам.	1	
29	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно-тренировочная игра.	1	
30	Подача в прыжке. Поддачи мяча по зонам	11	
31	Нападающий удар задняя линия.	1	
32	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
33	Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).	1	
34	Взаимодействие игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1	
35	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
36	Взаимодействие игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1	
37	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
38	Взаимодействие игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1	
39	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
40	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
41	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
42	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
43	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
44	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
45	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
46	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	

47	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
47	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
49	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
50	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
51	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
52	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
53	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
54	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
55	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
56	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
57	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
58	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
59	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
60	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
61	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
62	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
63	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
64	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
65	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
66	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
67	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
68	Комплексная тренировка Учебно-тренировочная игра.	1	
	Итого	68	