

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
« Солнцевская средняя общеобразовательная школа»
Солнцевского района Курской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Валюк Светлана Э.В.
(Ф.И.О)

Протокол № 1

от 31.08.23

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР *Ветц М.А.*
Фетцова М.А.
(Ф.И.О)

Приказ № 1-207

от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Дергилева О.Ю.
Дергилева О.Ю.
(Ф.И.О)

Приказ № 1-207 от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»
для обучающихся 11 класса

Составил учитель
физической культуры
Шеховцов А.Н.

п. Солнцево, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности **«Волейбол» для учащихся 10 класса** разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 10 класса, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

- *способствовать всестороннему физическому развитию;*
- *способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.*

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.

- Совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - 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.

Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Содержание программы.

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.

В программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

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.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку.	1
2	Повороты, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1
3	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	1
4	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	1
5	Разновидность прыжков. эстафеты с элементами волейбола.	1
6	Специально прыжковые упражнения, передачи в парах	1
7	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча.	1
8	Упражнения на осанку, передача в парах .	1
9	Специально прыжковые упражнения. Пас предплечьями в движении	1
10	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча.	1
11	Упр. на осанку, передача в парах .	1
12	элементы гимнастики, акробатические элементы	1
13	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	1
14	Гимнастические упражнения, подвижные игры	1
15	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	1
16	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	1
17	Прыжок с двух ног с места, Элементы спортивных игр, подвижные игры	1
18	Медленный бег, разновидность бега. эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1
19	Разновидность прыжков. ОРУ. Подвижные игры	1
20	Игра в волейбол	1
21	Нижняя передача мяча.	1
22	Разновидность прыжков. Специальные прыжковые упражнения, волейбол	1
23	Упражнения на осанку. Эстафеты с элементами волейбола	1
24	Повороты, тактические действия	1
25	Стойка волейболиста. Волейбол	1

26	Верхняя передача мяча. Прием мяча от сетки	1
27	Эстафеты с элементами волейбола.	1
28	Специальные прыжковые упражнения, передачи в тройках	1
29	Нижняя передача мяча в тройках. Нападающий удар	1
30	Эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1
31	Нижняя прямая подача	1
32	Техника выполнения наподдающего удара	1
33	Развитие выносливости. Тренировочная игра	1
34	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. Учебная игра.	1