

Управление образования администрации Нижнеломовского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа № 4 Г. Нижний Ломов"

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

Протокол №14 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 182 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Волейбол»
*10 - 11 классы***

Разработал

Сурков Геннадий Васильевич
учитель физической культуры
МБОУ «Средняя школа №4
г. Нижний Ломов»

г. Нижний Ломов, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» 10-11 классы разработана для реализации содержания ООП СОО МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» с учётом плана внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов».

В соответствии с учебным планом МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» на изучение курса «Волейбол» спортивно - оздоровительного направления, отводится 34 часа, 1 час в неделю.

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;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Формы проведения занятий включают:

подвижные игры, игры с элементами волейбола, соревнование, эстафеты, игровые упражнения.

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Планируемые результаты

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.
- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес учащихся к спорту, в частности, к волейболу.

Содержание программы (34ч.)

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

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

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Теоретическая подготовка.(1ч.)

История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

Техническая подготовка.(8ч.)

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами.

Техника нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая и боковая подачи. Верхняя прямая и боковая подачи.

Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Приём мяча сверху двумя и одной рукой. Приём мяча снизу двумя и одной рукой. Выполнение приема мяча из различных и.п. Прием мяча с подачи. Приём мяча отражённого сеткой.

Нападающий удар. Блокирование (одиночное и вдвоём)

Страховка.

Тактическая подготовка.(2ч.)

Тактика нападения.

Индивидуальные и групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход.

Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча.

Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Специальная подготовка.(10ч.)

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка.(2ч.)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Общефизическая подготовка. (5ч.)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки через скакалку. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Судейская практика.(2ч.)

Судейская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача судейской практики - научить подавать команды и жесты судей, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия, указывать на ошибки допущенные партнёрами в игре. Знать правила игры в волейбол.

Соревнования.(2ч.)

Участие в товарищеских встречах, в соревнованиях различного уровня.

Сдача контрольных нормативов.(2ч.)

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе		Электронные образовательные ресурсы
			Теория	Практика	
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Инструктаж по технике	1	1	-	http://www.ovolley.ru http://www.fizkulturana5.ru/volejbol/volejbol

	безопасности.				
2.	Техническая подготовка	8	2	6	http://www.ovolley.ru http://www.fizkulturana5.ru »volejbol/volejbol
3.	Тактическая подготовка	2	2	-	http://www.ovolley.ru http://www.fizkulturana5.ru »volejbol/volejbol
4.	Специальная физическая подготовка	10	1	9	http://www.ovolley.ru http://www.fizkulturana5.ru »volejbol/volejbol
5.	Психологическая подготовка	2	-	2	http://www.ovolley.ru http://www.fizkulturana5.ru »volejbol/volejbol
6.	Общая физическая подготовка	5	1	4	http://www.ovolley.ru http://www.fizkulturana5.ru »volejbol/volejbol
7.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	http://www.ovolley.ru http://www.fizkulturana5.ru »volejbol/volejbol
8	Соревнования	2	-	2	http://www.ovolley.ru http://www.fizkulturana5.ru »volejbol/volejbol
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	http://www.ovolley.ru http://www.fizkulturana5.ru »volejbol/volejbol
	ИТОГО:	34	8	26	