

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кутузовская средняя общеобразовательная школа»
Шербакульского муниципального района Омской области

Принята на
педагогическом совете
Протокол № «_1_»
От «28_» августа 2023г.

Согласовано:
Зам. директора по ВР
_____ А.А.Хусаинова
«_29_» сентября 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Кутузовская СОШ»
_____ Т.Ф.Фелькер
«_01_» сентября 2023г.

Программа внеурочной деятельности
«Волейбол»
Направленность: спортивно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 16-18 лет
Количество часов: 68
Форма реализации: очная
Уровень сложности: базовый

Автор составитель: Богатырёв С.А.
учитель физической культуры

с. Кутузовка - 2023 г.

Рабочая программа по спортивной секции « Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха

В соответствии с учебным планом МБОУ Кутузовская СОШ «Волейбол» (факультативная деятельность) по направлению физическая культура, для реализации плана внеурочной деятельности отводится 2 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 68 часов в год. Продолжительность занятия 2 ч. в 10- 11 классах (юноши).

1. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.

- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;

10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

2. Содержание учебного курса

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Развитие восприятия. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

Развитие памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.

Развитие внимания. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.

Развитие мышления

Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

Развитие основных физических качеств. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.

Укрепление и сохранение здоровья. Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

3. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактики игры.	2	
2.	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	2	
3.	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков	2	
4.	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки	2	
5.	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	2	

6.	Верхняя передача с перемещением	2	
7.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке	2	
8.	Нападающий удар	2	
9.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	2	
10.	Нападающий удар, блокирование	2	
11.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача.	2	
12.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	2	
13.	Верхняя прямая подача мяча.	2	
14.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	2	
15.	История развития мирового и отечественного волейбола Передача мяча с верху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	2	
16.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	2	
17.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	2	
18.	Нападающий удар (техника.)	2	
19.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	2	
20.	Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра	2	
21.	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	2	
22.	Учебно- тренировочная игра	2	
23.	Учебно- тренировочная игра ОФП, спец. упражнения,	2	
24.	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	2	
25.	Учебно- тренировочная игра.	2	
26.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра Имитация второй передачи и обманный удар.	2	
27.	Учебно- тренировочная игра.	2	
28.	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	2	

29.	Подача в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	2	
30.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	2	
31.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	2	
32.	Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).	2	
33.	Тактические действия в нападении. Падения и перекаты после падения.	2	
34.	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки.	2	
			Всего: 68

Список обучающихся

	Ф.И.О.	Дата рождения
1	Алхатова Амиля Асылхановна	31.12.2006
2	Ахметова Даяна Ержановна	08.04.2006
3	Драчук Александра Евгеньевна	28.01.2006г.
4	Коваленко Ульяна Ярославна	28.04.2006
5	Лягушина Мария Александровна	11.04.2006
6	Мустафина Диана Асхатовна	15.08.2006г.
7	Сильченко Егор Алексеевич	28.04.2007
8	Аралова Айнаш Нурлановна	11.02.2008г.
9	Большакова Юлия Максимовна	12.01.2008г.
10	Гончарова Анастасия Николаевна	21.02.2008
11	Каргин Арсений Николаевич	03.04.2007г.
12	Платонова Мария Олеговна	28.03.2007г.
13	Шелковая Милена Васильевна	09.01.2007г.