

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области**

**Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования городского округа Заречный»
МБОУ ГО Заречный «СОШ №4»**

РАССМОТРЕНО

**ШМО учителей
истории**

**Молодых И.Б.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.**

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

**Ёлкина Н.Н.
[Номер приказа] от «29»
августа 2023 г.**

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

**Гришина В.С.
Приказ № 94 Од/р от «29»
августа 2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
спортивно – оздоровительное направление
10-11 класса
среднего общего образования
на 2023 – 2024 учебный год**

**Составила:
Бадьина Е.А.,
учитель физической
культуры**

**г. Заречный
2023 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» соответствуют целям и задачам обучения и воспитания.

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

Задачи программы:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты

освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

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;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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;

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).

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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя 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 года обучения учащиеся должны:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими

действиями в защите и нападении

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Основы знаний:

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом.

Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть

Правила соревнований

Практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Тематическое планирование 10 – 11 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Практическая подготовка	103
	Итого	105

Тематическое планирование 10-11 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медикобиологические исследования.	1	Лекция
2-3	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие
4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическое
5-6	ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2	Практическое
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическое
8-9	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и	2	Практи

	после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол		ческое
10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое
11-12	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол	2	Практическое
13	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	Практическое
14-15	Игровое занятие	2	Игра
16	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое
17-18	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое
19	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое
20-21	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры	2	Практическое
22	Эстафеты с различными способами перемещений	1	Практическое
23-24	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры	2	Практическое
25	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Практическое
26-27	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2	Практическое
28	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое
29-30	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	2	Практическое
31	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое
32-33	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое
34	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое
35-36	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое
37	Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и	1	Практическое

	средних передач. Подача мяча.		
38-39	Игровая тренировка	2	Игра
40	Нижняя передача над собой	1	Практическое
41-42	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое
43	Нижняя передача над собой	1	Практическое
44-45	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	2	Практическое
46	Нижняя передача над собой	1	Практическое
47-48	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое
49	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое
51-52	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра.	2	Практическое
53	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое
54-55	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра.	2	Практическое
56	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое
57-58	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра.	2	Практическое
59-61	Игровое занятие	3	Игра
62	Приём мяча с подачи у стены	1	Практическое
63-64	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра	2	Практическое
65-67	Подача и приём мяча в парах	3	Практическое
68	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра	1	Практическое
69	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	Практическое
70	Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с	1	Практическое

	падением)		
71-73	Игровое занятие	3	Игра
74	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое
75-76	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	2	Практическое
77	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое
78-79	Учебная игра	2	Игра
80	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	Практическое
81-82	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	
83	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	
84-85	Учебная игра	2	Игра
86	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	
87-88	Учебная игра	2	Игра
89	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	1	

90-91	Учебная игра	2	Игра
92	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	1	
93-94	Учебная игра	2	Игра
95	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	1	
96-97	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	
98	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	1	
99-100	Учебная игра	2	Игра
101	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	1	
102	Контрольный внутрисекционный турнир	1	Игра
Итого		105	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597657

Владелец Гришина Валентина Сергеевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024