

СОГЛАСОВАНО
ЗДВР *Седикова* Седикова О.Б.
от « 29 » августа 2023г



Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Волейбол»
для 11 класса

Составитель: учитель физической культуры
Куулар Аяс Анатольевич

2023

Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы по внеурочной деятельности «Волейбол» спортивно-оздоровительного направления для учащихся 11 класса при ШСК «Старт» в МБОУ СОШ им.К.Идама с.Нарын Эрзинского кожууна в соответствии с Федеральными Государственными Стандартами.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы:

- 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.

2. Образовательные задачи.

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.Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Срок реализации программы – 1 год, 34недель.

Организационно-методические указания

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности тренировок по волейболу.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждой тренировке по волейболу в тесной взаимосвязи с развитием двигательных способностей.

Важнейшим условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками(техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. В работе со старшеклассниками используют все известные способы организации тренировки: фронтальный, групповой, индивидуальный. В тренировках по волейболу значительно шире рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, заданий по овладению двигательными действиями.

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

Требования к уровню подготовки обучающихся

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

Личностные результаты:

- знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.
- Формирование положительного отношения к систематическим занятиям волейболом.
- научиться взаимоотношению в команде.
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- уметь ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий
- понимать роль волейбола в укреплении здоровья.
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- играть в волейбол по упрощённым правилам.
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- понимать цель выполняемых действий
- различать подвижные и спортивные игры
- 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:

- иметь представление об истории развития волейбола в России;
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- 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 активной 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.).

Форма организации детей на занятии:

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий:

- практическое,
- комбинированное,
- соревновательное.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результатах освоения минимума содержания тренировки по волейболу учащихся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

- особенного обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем тренировок упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила

личной гигиены закаливания организма:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- экипировки и использование спортивного инвентаря на тренировках по волейболу;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время тренировки, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- судейство соревнования по волейболу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы занятий	Количество часов
Теоретическая часть:		
1	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	1
2.	Правила игры и методика судейства.	2
3.	Техническая подготовка волейболистов.	2
4.	Физическая подготовка волейболистов.	2
5.	Методика тренировки волейболистов.	2
Техника нападения:		
6.	Перемещения на месте	2
7.	Стойки	2
8.	Подачи	2
9.	Передачи	2
10.	Нападающие удары	2
Техника защиты:		
11.	Перемещения по залу	2
12.	Прием мяча	2
13.	Блокирование	2
Тактика нападения:		
14.	Индивидуальные действия	2
15.	Групповые действия	2
16.	Командные действия	1
Тактика защиты:		
17.	Индивидуальные действия	1

18.	Групповые действия	1
19.	Командные действия	1
20.	Игра по правилам с заданием	1
	Итого:	34 часа

**Календарно-поурочное планирование по внеурочной деятельности для учащихся
11 класса**

№ п/п уроков	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата фактически
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	1	1.09	
2.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	8.09	
3.	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков.	1	15.09	
4.	Нижняя передача мяча на месте .Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	1	22.09	
5.	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	1	29.09	
6.	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	6.10	
7.	Верхняя передача с перемещением.	1	13.10	
8.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1	20.10	
9.	Тренировка связующих.	1	27.10	
10.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	10.11	
11.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3- х игроков.	1	17.11	
12.	Нападающий удар.	1	24.11	
13.	Нападающий удар /прыжок и удар /.	1	1.12	
14.	Нападающий удар с высокой передачи.	1	8.12	
15.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	15.12	
16.	Нападающий удар, блокирование.	1	22.12	
17.	Прием ударов после перемещения.	1	29.12	

18.	Прием ударов определением направления.	1	12.01	
19.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая подача.	1	19.01	
20.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1	26.01	
21.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	2.02	
22.	Тренировка связующих.	1	9.02	
23.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	16.02	
24.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1	1.03	
25.	Верхняя прямая подача мяча.	1	15.03	
26.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	22.09	
27.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно-тренировочная игра.	1	5.04	
28.	История развития мирового и отечественного волейбола. Передача мяча с верху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1	12.04	
29.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	19.04	
30.	Нападающий удар (техника).	1	26.04	
31.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1	17.05	
32.	Блокирование.	1	24.05	
33.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1	31.05	
34.	Итоговое занятие.	1	31.05	

Список использованной литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания, изд. «Просвещение» 2007 год, доктор педагогических наук В.И.Лях.
2. Волейбол «Физкультура и спорт», Москва 2011 год.
3. «Волейбол в школе», В.А.Голомазов, В.Д.Ковалев, А.Т.Меньщиков.
4. «Правила соревнований», изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2010 год.
5. Журнал «Физкультура в школе», изд. «Школа – Пресс», 2010г.
6. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура спорт» 2007.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 10 листов
« 31 » 09 2023 г.
Директор школы Баян Далин Д.М.

