

| | |
|--|---|
| «Согласовано» Зам.директора по УВР МАОУ СОШ с. Большой Мелик _____ (Маслова О.В.) « 29 » августа 2023 г. | «Утверждаю» Директор МАОУ сош с. Большой Мелик _____ (Махров С.Н.) Приказ № 299-ОД от « 29 » августа 2023 г. |
|--|---|



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Волейбол

Направление

Внеурочная деятельность по развитию личности, ее способностей в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации

Для 10-11 класса

Махрова Сергея Николаевича, I категория

Ф.И.О., категория

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Волейбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, Ст.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р
- Учебного плана внеурочной деятельности ООО 5-9 классы МАОУ СОШ с. Большой Мелик Балашовского района Саратовской области на 2018-2019 учебный год.

Кружок «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 7-11 классов и реализуются в течение учебного года.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся в спортивном зале два часа в неделю (68 занятий). Все технические действия изучаются и закрепляются в **спортивно – игровой форме**. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся .
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Занятия кружка направлены на решение следующих **задач** физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Планируемые результаты:

В ходе внеурочной деятельности учащиеся смогут:

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической

По окончании обучения, учащиеся научатся:

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;

- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

Содержание программы.

Программа рассчитана на 1год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП 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). Подачи 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

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

| № | Тема занятия | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок. | 2 |
| 2 | Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке волейболистов. | 2 |
| 3 | Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол. | 2 |
| 4 | Групповые упражнения. Игра | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 5 | Упражнения в движении. Учебная игра | 2 |
| 6 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 2 |
| 7 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 8 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 |
| 9 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 2 |
| 10 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 11 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | 2 |
| 12 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 2 |
| 13 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 2 |
| 14 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | 2 |
| 15 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 16 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 2 |
| 17 | Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 2 |
| 18 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 |
| 19 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 20 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 21 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 22 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. | 2 |
| 23 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 24 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. | 2 |
| 25 | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 2 |
| 26 | Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. | 2 |
| 28 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 |
| 29 | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 30 | Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 31 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 |
| 32 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. | 2 |
| 33 | Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 34 | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. | 2 |

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;
 Волейбольные мячи - 5шт.
 Скакалки – 10шт.
 волейбольная сетка.

Список используемой литературы.

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
 А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
 Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов.
 Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
 Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
 Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
 А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.