

Часть содержательного раздела ООП СОО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №1»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Волейбол»
для обучающихся 10 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Братск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 10 классов составлена на основе требований к результатам освоения ООП СОО МБОУ «Лицей №1» в соответствии с ФГОС СОО и с учетом рабочей программы воспитания.

Рабочая 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.

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.

Задачи:

1. Оздоровительная задача:
 - 1) укрепление здоровья;
 - 2) совершенствование физического развития;
2. Образовательные задачи.
 - 1) обучение основам техники и тактики игры волейбол.
 - 2) развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
 - 3) формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
3. Воспитательные задачи.
 - 1) формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
 - 2) воспитание моральных и волевых качеств.

Срок реализации программы – 1 год. Количество часов в году – 34 часа, 1 час в неделю

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний.

История возникновения и развития волейбола. Современные правила 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.

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).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- знать нормы и традиции того общества, в котором он живёт;
- знать об истории волейбола и развитии его в нашей стране;
- формировать положительные отношения к систематическим занятиям волейболом;
- научиться взаимоотношению в команде.
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам;
- приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий;
- понимать роль волейбола в укреплении здоровья;
- самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- различать подвижные и спортивные игры.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

- играть в волейбол по упрощенным правилам.
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

- понимать цель выполняемых действий
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- сформированность внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- формировать знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- уметь использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- заниматься активно спортом, участвовать в спортивных соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количеств о часов	Форма занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний				
1.1	Официальные правила игры волейбол.	1	Однонаправленные занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1.2	Жесты судей,	1	Однонаправленные занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/10
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Общая физическая подготовка				

2.1	Развитие скоростно-силовых качеств	4	Комбинированные занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Координационные способности	2	Комбинированные занятия	
2.3.	Развитие силовых качеств	2	Комбинированные занятия	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка				
3.1	Развитие игровой выносливости	3	Комбинированные занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Развитие прыгучести	3	Комбинированные занятия	
3.3	Быстрота перехода от одних действий к другим	2	Комбинированные занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		8		
Раздел 4. Техническая подготовка				
4.1	Совершенствование приема мяча двумя руками снизу, сверху	4	Комбинированные занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Совершенствование верхней прямой подачи	4	Комбинированные занятия	
4.3	Совершенствование одиночного блокирования и группового блока	4	Комбинированные занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Совершенствование нападающего удара	4	Комбинированные занятия	
Итого по разделу		16		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	1

2	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
3	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
4	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	1
5	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	1
6	Верхняя передача с перемещением.	1
7	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1
8	Тренировка связующих.	1
9	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
10	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.	1
11	Нападающий удар.	1
12	Нападающий удар через сетку	1
13	Нападающий удар с высокой передачи.	1
14	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
15	Нападающий удар, блокирование.	1
16	Прием ударов после перемещения.	1
17	Прием ударов определением направления.	1
18	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Верхняя прямая подача.	1
19	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1
20	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
21	Тренировка связующих.	1
22	СФП, взаимодействие игроков передней линии.	1
23	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1
24	Верхняя прямая подача мяча.	1
25	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
26	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно- тренировочная игра.	1
27	История развития мирового и отечественного волейбола. Передача мяча сверху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1
28	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
29	Нападающий удар (техника).	1
30	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1
31	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
32	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1
33	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2.	1
34	Учебная игра 6х6 по правилам волейбола.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34