

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Краснодарский край

Управление по образованию и науки муниципального образования городского округа

города -курорта Сочи

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение гимназия №76

города Сочи имени Кононцевой Г.В.

РАССМОТРЕНО

Руководитель кафедры

Классных руководителей



М.Г.Сапрыкина

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР



А.В. Яловицкая
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии № 76

С.Л.Валько

Приказ №338
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по курсу «ВОЛЕЙБОЛ»

для обучающихся 10-11 классов

Сочи 2023

1. Пояснительная записка

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной школы (10-11 кл.).

Игра в волейбол – это народная игра, т.е. в него играют все. Волейбол счастливо подобрал в себя все лучшие качества спортивной игры: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и, главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии. Играем в волейбол и мы: ученики и учителя. Так как есть у нас для этого спортивный зал, спортивный инвентарь.

Игра волейбол – игра смелых, решительных, физически развитых, обладающих хорошей реакцией и смекалкой, но это все достигается упорной тренировкой, «через ощущение физической радости».

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приёмов игры в волейбол, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование контрольного тестирования для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

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 детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достаточном уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы

Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование контрольного тестирования помогает более точно отслеживать текущую

успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение хороших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на возраст 10-11 классы.

Программу предполагается реализовать в течение 2023 – 2024 учебного года.

Программа рассчитана на год обучения всего 34 часа в 10-11 классах.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе пособия «Волейбол в школе» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М. : Просвещение, 2015, в соответствии с ФГОС ООО.

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.

Совершенствование физического развития.

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, 34 недели. Возрастная категория 16-18 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Количество часов в году – 34 час. – для учащихся 10-11-х классов.

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.

2. 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.

3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- осознание российской гражданской идентичности;
- сформированность ценностей самостоятельности и инициативы;
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Воспитательная деятельность в МОБУ гимназии № 76 планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учетом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности.

Метапредметные результаты:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- играть в волейбол по упрощенным 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.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

к рабочей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 10-11 класс

Количество часов: всего 34 недель, в неделю - 1 раз по 1 часа. Общее количество – 34 часа.

Ориентировано на учебник Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2015, в соответствии с ФГОС ООО.

№	Темы занятий	Количество часов
Теоретическая часть:		
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	1 час
2.	Правила игры и методика судейства.	1 час
3.	Техническая подготовка волейболистов.	1 часа
4.	Физическая подготовка волейболистов.	1 часа
5.	Методика тренировки волейболистов.	2 часа
Техника нападения:		
6.	Перемещения на месте	2 часа

7.	Стойки	2 часа
8.	Подачи	2 часа
9.	Передачи	2 часа
10.	Нападающие удары	2 часа
Техника защиты:		
11.	Перемещения по залу	2 часа
12.	Прием мяча	2 часа
13.	Блокирование	2 часа
Тактика нападения:		
14.	Индивидуальные действия	2 часа
15.	Групповые действия	2 часа
16.	Командные действия	2 часа
Тактика защиты:		
17.	Индивидуальные действия	2 часа
18.	Групповые действия	2 часа
19.	Командные действия	2 часа
20.	Игра по правилам с заданием	2 часа
Итого:		34 часов

Календарно-поурочное планирование

к рабочей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 10-11 классов

Количество часов: всего 34 недели, в неделю 1 раз по 1 часа. Общее количество-34 часов.

Ориентировано на учебник Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2022, в соответствии с ФГОС СОО.

№ п/п уроков	Тема занятия	Содержание материала	Основные элементы содержания	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.	Беседа	1 часа
2.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	Беседа	1 часа
3.	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков.	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.	Групповая	1 часа
4.	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	Всесторонняя физическая подготовка — необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	Лекция	1 часа
5.	Подача снизу и прием подачи.	Взаимосвязь техники нападения	Групповая	1 часа

	Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры.	я	
6.	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	Группово й	1 часа
7.	Верхняя передача с перемещением.	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.	Группово й	1 часа
8.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.	Группово й	1 часа
9.	Тренировка связующих.	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.	Группово й	1 часа
10.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	Группово й	1 часа
11.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.	Игровая	1 часа
12.	Нападающий удар.	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	Игровая	1 часа
13.	Нападающий удар /прыжок и удар /.	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.	Игровая	1 часа
14.	Нападающий удар с высокой передачи.	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.	Игровая	1 часа
15.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.	Игровая	1 часа
16.	Нападающий удар, блокирование.	Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче.	Игровая	1 часа
17.	Прием ударов после перемещения.	Специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.	Группово й	1 часа
18.	Прием ударов определением направления.	Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче.	Игровая	1 часа
19.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая подача.	Специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.	Игровая	1 часа
20.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и	Подводящие упражнения для обучения верхней боковой	Игровая	1 часа

	нападением.	подаче.		
21.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.	Игровая	1 часа
22.	Тренировка связующих.	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность.	Игровая	1 часа
23.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад.	Игровая	1 часа
24.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	Подводящие упражнения для обучения с набивными мячами, с баскетбольными мячами.	Игровая	1 часа
25.	Верхняя прямая подача мяча.	Специальные упражнения в парах на месте.	Игровая	1 часа
26.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения в парах с перемещением.	Игровая	1 часа
27.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно- тренировочная игра.	Подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами.	Игровая	1 часа
28.	История развития мирового и отечественного волейбола. Передача мяча с верха двумя руками, вверх- вперед, над собой.	Специальные упражнения индивидуально у стены.	Игровая	1 часа
29.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения в группах через сетку.	Игровая	1 часа
30.	Нападающий удар (техника).	Упражнения для обучения передаче одной снизу.	Игровая	1 часа
31.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	Подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения подпрыгиванию.	Игровая	1 часа
32.	Блокирование.	Подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения подпрыгиванию.	Игровая	1 часа
33.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу.	Игровая	1 часа
34.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).	Групповой	1 часа
	Всего:		34 часов	

Календарно-тематическое планирование:

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата		Маериаль но-техничес кое оснащени е	Универсальные учебные действия
			план	факт		
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	1			Волейбол ьные мячи, сетка и стойки	осознание российской гражданской идентичности; сформированн ость ценностей самостоятельн ости и инициативы; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельн ости и личностному самоопределен ию; наличие мотивации к целенаправлен ной социально значимой деятельности; сформированнос ть внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в цело
2	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1				
3	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков.	1				
4	Нижняя передача мяча на месте .Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	1			Волейбол ьные мячи, сетка и стойки	
5	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	1				
6	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1				
7	Верхняя передача с перемещением.	1				
8	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1			Волейбол ьные мячи, сетка и стойки	
9	Тренировка связующих.	1				
10	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1				
11	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3- х игроков.	1				
12	Нападающий удар.	1				
13	Нападающий удар /прыжок и удар /.	1			Волейбол ьные мячи, сетка и стойки	
14	Нападающий удар с высокой	1				

	передачи.					самоопределен ию; наличие мотивации к целенаправлен ной социально значимой деятельности; сформированнос ть внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в цело
15	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1				
16	Нападающий удар, блокирование.	1				
17	Прием ударов после перемещения.	1				
18	Прием ударов определением направления.	1				
19	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая подача.	1				
20	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1				
21	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1				
22	Тренировка связующих.	1				
23	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1				
24	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1				
25	Верхняя прямая подача мяча.	1				
26	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1				
27	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно- тренировочная игра.	1				
28	История развития мирового и отечественного волейбола. Передача мяча с веру двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1				
29	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1				
30	Нападающий удар (техника).					

31	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1				
32	Блокирование.	1				
33	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1				
34	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	1				
	Итого	34				