

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа №6»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
Протокол № 5 от 29.08.2024



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «О(С)ОШ №6»
Е.В. Акимова
Приказ № 130-осн от 29.08.2024

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для обучающихся 10-11 класса
(спортивно-оздоровительное направление)**

Составитель:
Некрасов Константин Александрович,
учитель физической культуры;
Костяков Александр Валерьевич,
учитель физической культуры

Барнаул 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	Error! Bookmark not defined.
2. Содержание курса «Волейбол»	4
3. Планируемые результаты освоения курса «Волейбол»	4
4. Тематическое планирование курса «Волейбол»	6
5. Поурочное планирование курса «Волейбол»	6
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	7
7. Лист внесения изменений	8

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «О(С)ОШ №6», Программы воспитания МБОУ «О(С)ОШ №6».

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Общая характеристика курса «Волейбол»

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.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Место курса «Волейбол» в учебном плане

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для учащихся 10-11 классов, рассчитана на 34 часа в 10 и 34 часа в 11 классах (1 час в неделю, 34 учебных недели в году).

2. Содержание курса «Волейбол»

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

3. Планируемые результаты освоения курса «Волейбол»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

4. Тематическое планирование курса «Волейбол»

№ п/п	Название темы раздела	Продолжительность изучения раздела в часах
1	Основы знаний	5
2	Общefизическая подготовка	4
3	Специальная подготовка	25
ИТОГО		34

5. Тематическое планирование курса «Волейбол» 10-11 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Основы развития волейбола в России. Правила игры в волейбол.	1
2	Перемещения с имитацией технических приемов.	1
3	Прием мяча сверху двумя руками.	1
4	ОФП	1
5	Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину.	1
6	Нападающий удар с переводом.	1
7	Групповое блокирование.	1
8	Нижняя прямая подача.	1
9	Верхняя прямая подача.	1
10	Физическая культура (основные понятия).	1
11	Нападающий удар.	1
12	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1
13	Физическая культура (основные понятия).	1
14	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.	1
15	ОФП	1

16	Эстафеты с элементами волейбола.	1
17	Физическая культура человека.	1
18	Тактические действия в защите.	1
19	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
20	Тактические действия в нападении.	1
21	Групповое блокирование.	1
22	Игровые упражнения.	1
23	Передача мяча через сетку в прыжке.	1
24	Взаимодействие игроков в игре.	1
25	Передача мяча сверху двумя руками назад.	1
26	Командные тактические действия в защите и нападении.	1
27	Физическая культура человека.	1
28	Круговая тренировка с элементами волейбола.	1
29	ОФП	1
30	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1
31	Прямой нападающий удар.	1
32	ОФП. Развитие скоростных, скоростносиловых, координационных способностей.	1
33	Игра. Судейство игры в волейбол.	1
34	Круговая тренировка с элементами волейбола.	1

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 10-11 классы – М.: Просвещение, 2018
2. «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011

7. Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера занятий, которые были интегрированы	Тема занятия, которая стала после интеграции	Основание для корректировки	Подпись заместителя директора по УВР