

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска
имени кавалера ордена Мужества Э.В.Скрипника.

«РАССМОТРЕНО» на заседании МО учителей Остроумова Р.Ш.  Протокол № 1 от «_29_» 08. 2023г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по ВР МБОУ СОШ №11 Шестакова И.С.  Протокол №1 30.08.2023г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ СОШ № 11 Рябова Г.И.  Приказ №282 от «31» 08.2023 г. 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Волейбол»

г. Невинномысск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Волейбол" составлена на основе ФГОС ООО и ФГОС СОО и соответствует требованиям к результатам освоения соответствующих образовательных программ (личностным, метапредметным, предметным).

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внекласной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ☐ **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ☐ **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- ☐ **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной «Волейбол» является формирование следующих умений:

- ☐ определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ☐ в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- ☐ *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- ☐ *проговаривать* последовательность действий;

- ☐ уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- ☐ учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания

образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- ☐ добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - ☐ перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- ☐ умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- ☐ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- ☐ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ☐ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ☐ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет

сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы и методические рекомендации Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		все го	теоретич еские знания	практиче ские занятия
1	Основы знаний	2	2	-
2	Общефизическая подготовка	31	-	31
3	Специальная подготовка	31	-	31
4	Контрольные испытания	4	-	4
	Всего часов:	34	2	32

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль;
- Правила игры в волейбол (в мини-волейбол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;
- Нападающие удары.

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований
- Положение о соревнованиях
- Расписание игр
- Оформление хода и результата соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры
- Товарищеские встречи.

Физическое развитие и физическая подготовленность

--	--	--

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Нормативы
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,8
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,3
3	Бег 92м с изменением направления (с)	32.0
4	Прыжок в длину с места (см)	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	35
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	40

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача нижняя прямая на точность	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)	3

В конце обучения учащиеся должны знать:

- Основы истории развития волейбола в России;
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятий	Элементы содержания	Дата
1.	Теория.	Размеры площадки. Правила игры. Техника безопасности.	
2.	Теория.	Правила гигиены. Самоконтроль. Контрольные испытания.	
3.	Техника передачи мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах и через сетку.	
4.	Техника передачи мяча.	Передача мяча двумя руками сверху вдоль сетки и за голову. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Подвижные игры с элементами волейбола.	
5.	Техника приема мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу. Эстафеты. Отбивание мяча одной рукой через сетку.	
6.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Игровые задания. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
7.	Техника приема	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места при приеме подачи. Прием подачи. Выполнение подачи. Прием подачи и первая передача в зоны 3 и 2. Прием подачи и	

		первая передача в зоны 4 и 2. Игровые задания.	
8.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3.	
9.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	
10.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, наброшенного партнером. Игровые задания.	
11.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.	
12.	Техника блокирования нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара (одиночный, парный блок).	
13.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
14.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение приема подачи: первая передача в зону 3, вторая игрокам зоны 4 или 2. Игровые задания.	
15.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	

		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
16.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	
17.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	
18.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
19.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков при второй передачи зон 6,5,1 с игроком зоны 2. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной.	
20.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Выбор места и способа при приеме подачи. Игровые задания.	
21.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, наброшенного партнером. Игровые задания.	
22.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания. Разминка. Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.	

23.	Техника блокирования нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара (одиночный, парный блок).	
24.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
25.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
26.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	
27.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков при второй передачи зон 6,5,1 с игроком зоны 2.	
28.	Тактическая подготовка.	Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего или обманного удара. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Групповые тактические действия в защите и в нападении.	
29.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	

30.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
31.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
32.	Тактическая подготовка.	Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом назад. Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом вперед. Взаимодействие игроков в нападении через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи и откидки.	
33.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	
34.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	