

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 8»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора



/О.И. Городишенина

30 августа 2024 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета

протокол от 30 августа 2024 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор

приказ от 30 августа 2024 г.
№ 01- 06/244

Орсаг
Юлия
Витальевна

Подписано
цифровой подписью:
Орсаг Юлия
Витальевна
Дата: 2024.09.10
08:41:25 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

**«Спортивная секция по волейболу»
для обучающихся 10-11 классов**

**(ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)**

Вологда, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа «Спортивная секция по волейболу» разработана для параллели обучающихся 10-11 классов. Направленность программы внеурочной деятельности – физкультурно-спортивная. Программа внеурочной деятельности предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Отличительные особенности программы заключаются в том, на занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по волейболу.

Цель курса: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья,
- содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «Спортивная секция по волейболу» рассчитан на 1 час в неделю/34 часов в год (10-11 классы). Внеурочный час проводится во второй половине в соответствии с утвержденным расписанием.

Виды занятий:

1. занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
2. занятия совершенствования и повторения изученного;
3. комплексные (смешанные) занятия;
4. контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная.

Раздел 1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Рабочая программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой:

Вводный (Особенности формы волейболиста, критерии выбора позиции игрока, общие правила техники безопасности на занятиях, возникновение игры в волейбол).

Общая физическая подготовка (двигательные качества волейболиста): быстрота, ловкость, координационные способности, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжки и ускорение, изменяющееся движение (змейка, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений с разным положением рук. Бег на дистанцию 20 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 3*10 м. Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места. Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лежа, поднимания, упоры.

Развитие скоростных, силовых, двигательных способностей. Специальная подготовка (Скоростно-силовые способности). Выполнение технических приемов с мячом. Передача, прием, подача мяча.

Основы знаний (первая помощь, судейство, предупреждение травматизма, основные правила игры в волейбол, разметка площадки, очки, нарушение правил и наказание за нарушением правил).

Соревнования (жесты судьи, игра по правилам- таблица соревнований, правила выполнения стандартных упражнений).

Формы деятельности: рассказ, беседа, практическая отработка элементов, игра, игра-соревнование.

Виды деятельности: коммуникативная, познавательная, коллективная.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития волейбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами волейбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по волейболу;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурноспортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты:

- знания о влиянии занятий волейболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- знание роли главных волейболистов организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих волейбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных волейболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного волейбола;
- понимание роли и значения волейбольных проектов в развитии и популяризации волейбола для школьников; участие в волейбольных проектах; участие в физкультурно-соревновательной деятельности;
- характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного волейбола;
- понимание основных направлений развития спортивного (волейбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного волейбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;
- знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады;
- осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- применение и соблюдение правил игры в волейбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ волейбола; умение отслеживать правильность

двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в волейбол;

- знание и применение правил безопасности при занятиях волейбола, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика;

- знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом;

- составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств волейболиста, проведение закаливающих процедур; соблюдение требований к местам проведения занятий волейболом, правил ухода

- за спортивным оборудованием, инвентарем, волейбольным полем; знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий волейболом;

- способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов волейбола) и развитию основных специальных физических качеств волейболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

- знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона волейболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами волейбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального вездомого (отклоняющегося) поведения.

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Стойки игрока.	1
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3.	Игры, развивающие физические способности. «Веселая эстафета»	1
4.	Игры, развивающие физические способности. «Вызов»	1
5.	Игры, развивающие физические способности. «Стрелки»	1

6.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
7.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёдвверх.	1
8.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
9.	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
10.	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
11.	Совершенствование передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
12.	Передача снизу двумя руками над собой.	1
13.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
14.	Передача снизу двумя руками в парах.	1
15.	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1
16.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
17.	Разучивание подачи в прыжке.	1
18.	Совершенствование подачи в прыжке.	1
19.	Развитие физических качеств: игра «Пионербол»	1
20.	Закрепление прямого нападающего удара.	1
21.	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1

22.	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (влево).	1
23.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
24.	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
25.	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1
26.	Игры, развивающие физические способности: «Мини волейбол»	1
27.	Совершенствование одиночного блокирования.	1
28.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
29.	Совершенствование страховки при блокировании.	1
30.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
31.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
32.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1
33.	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34.	Двусторонняя учебная игра.	1