Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 161

620146, г. Екатеринбург, бульвар Денисова-Уральского, 9 а,
Тел. (343)267-29-08, факс 267-40-71, e-mail: gymnazy161@mail.ru сайт: гимназия161.екатеринбург.рф

РАССМОТРЕНО:
Методическим объединением учителей физич. к-ры, ОБиЗР, технологии, ИЗО
Протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
_____Кумина О.В.
30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
_____Белоцерковская А.Р.
Приказ №187-ОД от 02.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ВОЛЕЙБОЛ»
10,11 класс

2024-2025 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:
Титов Ф. О.

Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленным в ФГОС СОО, в соответствии с концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура», а также с учётом федеральной образовательной программы среднего общего образования и программы воспитания МБОУ гимназии № 161.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2024 № 499 "Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для дополнительного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы на уровне среднего общего образования.

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.

Программа рассчитана на 2 года обучения в количестве 68 часов: в 10 классе по 1 часу (34 ч), в 11 классе по 1 часу (34 ч).

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 СОО.

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ВОЛЕЙБОЛ"

10 КЛАСС

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). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

11 класс

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

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

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Личностные результаты

- знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране;
- формирование положительного 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;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

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.).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

№	Темы занятий	Количество часов
	10 класс	
	Теоретическая часть:	
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	2
2.	Правила игры и методика судейства.	2
3.	Техническая подготовка волейболистов.	3
4.	Физическая подготовка волейболистов.	3
5.	Методика тренировки волейболистов.	4
	Техника нападения:	
6.	Перемещения на месте	4
7.	Стойки	4
8.	Подачи	4
9.	Передачи	4
10.	Нападающие удары	4
	ИТОГО	**34**
	11 класс	
	Техника защиты:	
11.	Перемещения по залу	3
12.	Прием мяча	3
13.	Блокирование	4
	Тактика нападения:	
14.	Индивидуальные действия	4
15.	Групповые действия	4
16.	Командные действия	4
	Тактика защиты:	
17.	Индивидуальные действия	3
18.	Групповые действия	3
19.	Командные действия	3
20.	Игра по правилам с заданием	3
	ИТОГО	**34**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

1. Спортивный зал
2. Универсальная волейбольная площадка.
3. Волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ», 10 КЛАСС

№	Темы занятий	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	1
2	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1
3	История развития мирового и отечественного волейбола ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
4	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков	1
5	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки	1
6	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	1
7	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
8	Верхняя передача с перемещением	1
9	Верхняя передача из глубины площадки к сетке	1
10	Тренировка связующих	1
11	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
12	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков	1
13	Нападающий удар	1
14	Нападающий удар /прыжок и удар /	1
15	Нападающий удар с высокой передачи	1
16	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
17	Нападающий удар, блокирование	1
18	Прием ударов после перемещения	1
19	Прием ударов с определением направления	1
20	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача.	1
21	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1
22	Контрольные нормативы.ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
23	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	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 верху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1
29	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
30	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1
31	Нападающий удар (техника.)	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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ», 11 КЛАСС

№	Темы занятий	Количество часов
1	Подвижные игры с элементами в/б	1
2	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра	1
3	Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра	1
4	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1
5	Учебно- тренировочная игра	1
6	Падения и перекаты после падения Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1
7	Учебно- тренировочная игра ОФП, спец. упражнения,	1
8	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1
9	Учебно- тренировочная игра.	1
10	ОФП, спец. упражнения, учебная игра Имитация второй передачи и обманный удар.	1
11	Учебно- тренировочная игра.	1
12	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
13	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно- тренировочная игра.	1
14	Подача в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1
15	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
16	Нападающий удар задняя линия.	1
17	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1
18	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
19	Учебно- тренировочная игра.	1
20	Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).	1
21	Взаимодействие игроков в нападении Учебно- тренировочная игра.	1
22	Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование.	1
23	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Учебно- тренировочная игра.	1
24	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
25	Прием подачи и направление мяча в зону 3. Учебно- тренировочная игра.	1
26	Прием подачи и направление мяча в зону 2 и 4. Вторая передача наподдающему в зону 2,3,4.	1
27	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1
28	Чередование способов подач.	1

	Тактические действия в защите.	
29	Тактические действия в нападение. Падения и перекаты после падения.	1
30	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки.	1
31	Нападающий удар, блокирование. Учебно- тренировочная игра.	1
32	Двойное блокирование. Тройное блокирование.	1
33	Контрольные нормативы. Учебно- тренировочная игра. Судейство	1
34	Отработка индивидуальных действий на площадке.	1
ИТОГО		34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309075

Владелец Белоцерковская Анастасия Романовна

Действителен С 11.09.2024 по 11.09.2025