

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОАНО «ЕЛИЗАВЕТИНСКИЙ ЛИЦЕЙ»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 4 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директором
ОАНО «ЕЛИЗАВЕТИНСКИЙ ЛИЦЕЙ»
_____ Е.А. Пуговкина
Приказ от 30.08.2024 № 197

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся 10-11 классов

Составитель:
учитель Алямин Максим Сергеевич

г.о. Балашиха, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413), на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ с.Посёлки (приказ № 35/1 от 24.05.2017 г.).

Программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 10-11 классов в общем объеме 68 часов (при 34 неделях – во 10-11 классах).

При разработке программы использована следующая литература:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
5. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет):
7. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

Программа направлена на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает овладение техникой основных приёмов нападения и защиты; формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования; приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу; содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; вести 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.).

Структура рабочей программы полностью отражает основные идеи и предметные темы стандарта среднего общего образования и представляет его развернутый вариант с кратким раскрытием разделов и предметных тем. Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких избранного вида спорта по следующим разделам: « Общие основы волейбола», «Изучение и обучение основам техники волейбола», «Изучение и обучение основам тактики игры», «Основы физической подготовки в волейболе», «Воспитание физических качеств занимающихся волейболом».

Основными формами подведения итогов программы являются вводный, текущий и итоговый контроль **в форме** тестирования на умение осуществлять технические приемы, различные виды прыжков и выпрыгиваний, выполнять индивидуальные и коллективные действия, на знание основ техники волейбола, специальных в/б упражнений и способность применения их на практике во время соревнований.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Программа курса «Волейбол» обеспечивает реализацию **личностных, метапредметных и предметных** результатов.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- умение мгновенно оценивать обстановку;
- умение действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявление высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу

Метапредметные результаты:

- умение 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:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10 класс

Теоретические знания

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

11 класс

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	История развития волейбола. Правила волейбола	1
2	Стойки и перемещения. Передача и прием мяча. ОФП	1
3	Нижняя прямая подача мяча.ОФП.	1
4	Правила игры	1
5	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	1
6	Прием и передача мяча .Нападающий удар.	1
7	Прием и передача мяча .Нападающий удар	1
8	Прием подачи Нападающий удар.	1
9	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке .Нападающий удар	1

10	.Нападающий удар при встречных передачах.	2
11	Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».	2
12	Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».	2
13	Верхняя прямая подача	1
14	Передача мяча, стоя спиной.	2
15	Передача мяча, стоя спиной.	
16	Передача мяча в встречных колоннах.	2
17	Передача мяча в встречных колоннах	
18	Одиночный блок	2
19	Одиночный блок	
20	Одиночный блок. Нападающий удар при встречных передачах .	1
21	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нападающий удар с 4 –й и 2 –й зоны.	2
22	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нападающий удар с 4 –й и 2 –й зоны.	
23	Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6-зону,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4- й зоны	3
24	Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6-зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4- й зоны	
25	Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6-зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4- й зоны	
26	Верхняя передача в парах, тройках и в четверках.	3
27	Верхняя передача в парах, тройках и в четверках.	
28	Верхняя передача в парах, тройках и в четверках.	
29	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар	3
30	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар	
31	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар	
32	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	2
33	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	
34	Позиционное нападение со сменой мест.	1

11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	ОФП. Правила техники безопасности при занятии в спортивном зале, общие требования к занимающимся в спортивной секции.	1
2	СФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в волейбол.	1
3	СФП. Стойки передвижения игрока по площадке во время игры. Правило выбора места. Учебная игра в волейбол.	1
4	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах с передвижениями по площадке. Учебная игра в волейбол.	1
5	Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Правила соревнований.	1
6	СФП. Выбор места для передачи мяча сверху. Учебная игра в волейбол.	1
7	СФП. Передачи мяча сверху в парах из различных исходных положений. Учебная игра в волейбол.	1
8	ОФП. Жанглирование мяча двумя руками сверху в различных исходных положениях. Учебная игра в волейбол.	1
9	СФП. Передача мяча снизу двумя руками в парах с передвижениями по	1

	площадке. Учебная игра в волейбол.	
10	СФП. Выбор места для передачи мяча снизу. Учебная игра в волейбол.	1
11	СФП. Чередование приемов сверху и снизу после активных перемещений по площадке. Учебная игра в волейбол.	1
12	ОФП. Выбор места для выполнения второго паса двумя руками сверху у сетки. Учебная игра в волейбол.	1
13	СФП. Выбор места для выполнения второго паса двумя руками снизу у сетки. Учебная игра в волейбол.	1
14	СФП. Передача мяча двумя руками сверху за спину в парах. Учебная игра в волейбол.	1
15	ОФП. Передача мяча двумя руками снизу за спину в парах. Учебная игра в волейбол.	1
16	Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Правила соревнований. Характеристика техники сильнейших волейболистов.	1
17	ОФП. Передачи мяча сверху в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.	1
18	СФП. Передачи мяча сверху в прыжке из глубины площадки к сетке. Учебная игра в волейбол.	1
19	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в падении с последующей группировкой на мате. Учебная игра в волейбол.	1
20	ОФП. Прием мяча снизу одной рукой в падении с последующей группировкой на мате. Учебная игра в волейбол.	1
21	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в падении с последующей группировкой на жесткой поверхности. Учебная игра в волейбол.	1
22	СФП. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра в волейбол.	1
23	СФП. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
24	ОФП. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра в волейбол.	1
25	СФП. Верхняя прямая подача через сетку в прыжке. Учебная игра в волейбол.	1
26	СФП. Верхняя прямая подача через сетку в прыжке по зонам 1, 6, 5. Учебная игра в волейбол.	1
27	ОФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после длинного паса с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	1
28	СФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после длинного прострельного паса с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	1
29	СФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после короткого паса (метр) с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	1
30	ОФП. Нападающий удар с 3 зоны, после короткого паса (метр) с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	1
31	СФП. Групповое блокирование нападающих ударов первой линии нападения. Учебная игра в волейбол.	1
32	Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Правила соревнований.	1
33	СФП. Подстраховка игроков вышедших на блок. Учебная игра в волейбол. Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.	1
34	Учебная игра, судейство.	1