

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 113 имени Сергея Семенова»**

ПРИНЯТО

решением
педагогического совета
от 25.08.2023г № 16

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от 29.08.2023г № 214
И.А. Бурсов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для обучающихся 10 классов
на 2023/2024 учебный год**

г. Барнаул 2023

Пояснительная записка к тематическому планированию по внеурочной деятельности физической культуры спортивно - оздоровительной направленности "Волейбол" (10 классы)

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность.

В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно - оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительной направленности "Волейбол" для учащихся 9 - 10 классов разработана на основе:

- Учебника ФГОС "Физическая культура" под редакцией М.Я. Виленского (2012 г.).

- "Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 11 классов образовательных учреждений" под редакцией В.И. Ляха. А.А. Зданевича (2010 г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой (2012 г.)

Программа спортивно - оздоровительного направления "Волейбол" во внеурочной деятельности для учащихся 10 - х классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью которой является:

- * способствовать всестороннему физическому развитию;
- * способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность;
- * способствовать воспитанию личностных качеств;

Основные задачи:

- * пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию занимающихся;
- * популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- * формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- * обучать технике и тактике игры в волейбол;

* развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно - силовые, координационные, а также выносливость и гибкость);

* формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;

* воспитывать морально - волевые качества юных спортсменов

Программа "Волейбол" направлена на реализацию следующих принципов:

1. Принцип модификации - основан на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

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

3. Принцип доступности - основанный на индивидуальном подходе к ученикам (создает благоприятные условия для развития личностных способностей).

4. Принцип последовательности - обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по двум базовым уровням и представлены соответственно личностными и метапредметными.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Метапредметные результаты:

- 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;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлении 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 спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.)

Содержание программы.

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, ориентированию 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.

10 – й класс:

1. Совершенствование навыков передачи мяча – 8 часов.
2. Совершенствование навыков приема мяча – 4 часа.
3. Совершенствование навыков блокирования мяча – 4 часа.
4. Совершенствование навыков подачи мяча – 4 часа.
5. Совершенствование тактических навыков игры в защите – 8 часов.
6. Совершенствование тактических навыков игры в нападении – 6 часов.

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 10 - х классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40 минут) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Количество обучающихся не более 15 человек.

Формы занятий - в форме выполнения физических упражнений, игры, беседы, тактических занятий.

Формы контроля - опрос, тесты - практикумы, соревнования.

Требования к уровню подготовленности обучающихся.

В итоге реализации программы по спортивно - оздоровительному направлению "Волейбол" обучающиеся

Должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- влияния здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно - силовых, координационных, а также выносливости и гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

- содержание правил соревнований по волейболу;

- правила игры в волейбол;

- жесты волейбольных судей;

Должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических качеств;

- заботиться о своем здоровье;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- выполнять технические приемы и тактические действия;

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- играть в волейбол с соблюдением правил;

- демонстрировать жесты волейбольных судей;

- проводить судейство по волейболу;

Календарно-тематическое планирование занятий факультативного курса волейбол в 10 классе.

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата проведения	Часы
	1 четверть.			
	1. Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра.			1
	2. Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом вправо. Учебная игра.			1
	3. Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого атакующего удара.			1
	4. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.			1
	5. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.			1
	6. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара.			1
	7. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите.			1
	8. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков подачи мяча.			1
	2 четверть.			
	9. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков нападающего удара.			1
	10. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите.			1
	11. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Обучение приему мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.			1
	12. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Обучение приему мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.			1
	13. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите.			1
	14. Обучение групповым тактическим действиям в защите. Совершенствование навыков одиночного блокирования.			1
	15. Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.			1
	16. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач.			1
	3 четверть.			
	17. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение			1

	групповым тактическим действиям.			
	18. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча – сильной и нацеленной.			1
	19. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Совершенствование навыков группового блокирования.			1
	20. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.			1
	21. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям.			1
	22. Совершенствование навыка передачи мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.			1
	23. Совершенствование навыков второй передачи. Обучение индивидуальных тактических действий в нападении.			1
	24. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.			1
	25. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи.			1
	26. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите.			1
	4 четверть:			
	27. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.			1
	28. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование верхней прямой подачи.			1
	29. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите.			1
	30. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование обманных нападающих ударов.			1
	31. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.			1
	32. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.			1
	33. Обучение передачи мяча в прыжке. Обучение групповых тактических действий в нападении.			1
	34. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите.			1