МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа № 43 имени Героя Советского Союза Д.Н.Голосова»

РАССМОТРЕНА	ПРОВЕРЕНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании МО учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МБУ «Школа № 43»
	_____Д.В. Соколов	_____И.С.Сергеева
	(подпись)	(подпись)
Протокол №1 от 28.08.2023г.	«29» августа 2023	Приказ №265 от 30.08.2023 г.

О="МБУ ""Школа № 43""", CN="Сергеева Ирина Станиславовна, директор", E=school43@edu.tgl.ru
00 8e 5c e9 f3 09 14 0d 40
2023.12.03 13:33:00 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Волейбол»
(указать учебный предмет, курс)

Количество часов по учебному плану 10 класс - 34 часа, 1 час в неделю, 11 класс - 34 часа, 1 час в неделю.

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 10 и 11 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями); Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), Авторской программы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс. Лях В.И. Просвещение. 2013. Методическое пособие для учителей «Волейбол в школе». Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Москва, «Просвещение», 2009 г. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том

числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

Метапредметные результаты:.

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Предметные результаты:

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по волейболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся

Показателями результативности деятельности спортивной секции являются:

- показатели физической подготовленности воспитанников;
- данные медицинского наблюдения за здоровьем детей;
- наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;
- мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Подготовительный период

Задача: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученные знания в игре, формирование первичных навыков судейства.

Первый этап.

Физическая подготовка:

1. Укрепление здоровья
2. Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.
3. Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.

5. Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

6. Развитие основных двигательных качеств:

а) Развитие силы и скоростно-силовых качеств.

б) Развитие быстроты

в) Развитие выносливости общей и специальной.

г) Развитие ловкости.

д) Развитие гибкости.

Техническая подготовка (техника владения мячом):

1. Овладение структурными звеньями приема.
2. Сочетание звеньев приема.
3. Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях.
4. Прочное овладение основой приема.
5. Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники.
6. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.
7. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

Второй этап.

Тактическая подготовка:

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Психологическая подготовка.

1. Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).
2. Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях и т.д.).
3. Средства идеологического воздействия (личный пример, лекции, диспуты и т.д.).

Теоретическая подготовка.

1. Система знаний в области ФК и спорта, тренировки волейболиста, самоконтроль.
2. Умение волейболистов самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.
3. Решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

1. Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической и др.
2. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.
3. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.
4. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.
5. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

Контрольные испытания: товарищеские турниры, встречи.

Соревновательный период

Задача: Достижение максимальных и стабильных результатов, сохранение высокого уровня спортивной формы. (Физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка)

Психологическая подготовка:

а. Единение физической, технической, тактической подготовки.

б. Формирование и проявление моральных качеств волейболистов.

в. Коллективный характер игры.

г. Состав команды.

д. Взаимоотношения.

е. Психологический настрой.

ж. Выдержка и самообладание, целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость.

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура).
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также собственных возможностей.
4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
6. Учет индивидуальных особенностей.

Теоретические занятия:

Уточнение формы ведения игры.

Действия отдельных игроков в зависимости от конкретных противников.

Материально-техническая база

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Волейбольные мячи – 10 шт;
- ✓ Набивные мячи -10 шт;
- ✓ Скакалки – 20 шт;
- ✓ Стойки с волейбольной сеткой;
- ✓ Гантели 1кг – 20 шт

.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс – 34 часа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2	Сведения о строении и функциях организма	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
5	Правила игры в волейбол	1	1	
6	Места занятий и инвентарь	1	I	

7	Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5
8	Основы техники и тактики игры	17	1	16
9	Контрольные игры и соревнования	3	1	2
10	Контрольные испытания	2		2
	Итого:	**34**	**9**	**25**

11 класс (34 часа)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	**Теоретические занятия**	**Практические занятия**
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2	Сведения о строении и функциях организма воспитанников	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейбо-лом	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	
5	Основы методики обучения в волейболе	1	1	
6	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
7	Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5
8	Основы техники и тактики игры	17	1	16
9	Контрольные игры и соревнования	3	1	2
10	Контрольные испытания	2		2
	Итого:	**34**	**9**	**25**