


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВИХОРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 101


РАССМОТРЕНО

Заседание МС
МКОУ «Вихоревская СОШ № 101
Протокол №1 от 30.08.2024г.

 /Кузнецова Н.А./


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР МКОУ
«Вихоревская СОШ № 101»
30.08.2024

 /Бальжинимаева Т.И./

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 101-П от 30.08.2024г.
Директор МКОУ «Вихоревская
СОШ № 101»

 /Дурнина И.А./



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Волейбол»
для учащихся 10-11 классов

Вихоревка, 2024г.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 10-11 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП СОО МКОУ «Вихоревская СОШ № 101» в соответствии с ФГОС СОО.

Цель – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям волейболом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Внеурочная деятельность по спортивным играм отделение «Волейбол» для учащихся 10 классов реализуется через компонент образовательной организации, рассчитан на 34 часов, 1 раз в неделю по 1 часа.

Срок реализации программы: 1 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса учащийся 10 классов будет

знать/уметь:

- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития
- **Ученик 10- классов получит знания:**
- о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- о волейболе в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- о правилах безопасного поведения во время занятий волейболом и игры в волейбол;
- о названиях, разучиваемых приёмах и передачах при занятиях в волейболе;
- о типичных ошибках при выполнении технических упражнений;
- об упражнениях для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- **Ученик 10 класса научится:**
- основным правилам соревнований в игре волейбол.
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами волейбола.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой технические, тактические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- выполнять обязанности судьи на соревнованиях по волейболу.
- уметь играть в игру волейбол.

Формы организации и виды деятельности учащихся

№	Виды деятельности	Формы организации деятельности
1	<i>образовательно-познавательной направленности</i>	Знакомство с учебными знаниями, обучающими навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее разученного учебного материала.
2	<i>образовательно-предметной направленности</i>	Использовать для формирования обучения практическому материалу разделов волейболу, подвижных игр, спортивных игр;

3	<i>образовательно-тренировочной направленности</i>	Использовать преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на занятиях, формировать представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.
---	--	---

Содержание внеурочной деятельности по спортивным играм отделения "Волейбол" для 10 классов.

1. Стойки и перемещения

Три основные стойки: высокая, средняя, низкая. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещения, перемещения с остановкой. Тренировочные упражнения. Перемещения: правым, левым боком, спиной, вперед, назад, прыжком. Тренировочные упражнения.

2. Спортивные подвижные игры

Групповые действия, командные действия .игра по правилам с заданием, Спортивная игра снайпер, перестрелка, эстафета.

3. Прием и передача снизу 2-мя руками

Отбивание мяча в стену, над собой, в парах, в тройках, в движении, через сетку., после перемещения. Тренировочные упражнения.

4. Подача и прием подач

Нижняя подача. Верхняя планирующая подача. Верхняя резаная (крученая). Боковая подача. Подача в прыжке. Прием подачи. Подача в стену. Подача через сетку. Тренировочные упражнения.

5. Передача мяча сверху

Высокая прострельная передача. Передача назад. Короткий пас. Передача в парах. Передача в стену. Передача через сетку. Передача в треугольнике. Передача на точность. Передача в перемещении. Тренировочные упражнения.

6. Атакующий удар

Три способа атаки. Скидка. Замедленный атакующий удар. Сильный атакующий удар. Разбег перед атакой. Удары ближней и дальней рукой. Удары в стену. Удары через сетку. Удары после передачи.удары с собственного подбрасывания. Тренировочные упражнения.

7. Блокирование

Одиночный блок. Двойной блок. Тренировочные упражнения.

8.Тактика нападения

Нападающие удары

9. Техника защиты .

Прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов. Прием мяча снизу двумя руками на задней линии. Прием мяча снизу одной рукой. Тренировочные упражнения.

10. Тактика защиты.

Блокирование, приём мяча, индивидуальные, групповые, командные действия.

11. Правила игры в волейбол

Расстановка. Судейские жесты. Счет.

12. Контрольные нормативы

Челночный бег. Прыжок в длину. Метание набивного мяча. Передача сверху и снизу двумя руками. Подача. Нападающий удар через сетку.

Календарно-тематическое планирование.

Изучение техники игры в волейбол		6
1	Перемещения	1
2	Стойки	1
3	Верхняя передача мяча	1
4	Прием мяча снизу	1
5	Подачи	1
6	Нападающие удары	1
	Техника защиты;	7
7	Перемещения	1
8	Стойки	2
9	Подачи	3
10	Передачи	1
	Тактика нападения;	5
11	Нападающие удары	3
12	Перемещения	2
	Тактика защиты;	9
13	Прием мяча	2
14	Блокирование	3
15	Изучение тактики игры в волейбол	1
16	Индивидуальные действия	1
17	Групповые действия	1
18	Командные действия	1
	Подвижные игры и эстафеты;	7
19	Групповые действия	2
20	Командные действия	3
21	Игра по правилам с заданием	2
	Итого:	34

№	Содержание(тема занятия)
---	--------------------------

1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	1
2	О.Р.У. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подача верхняя прямая	1
3	Развитие выносливости. Передача мяча двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) Обучение нападающему удару.	1
4	С,Ф,П,Передача двумя руками сверху по зонам 6-3-2 иб-3-4 с перемещением. Подача мяча через сетку .Приём подачи.	1
5	Передача и приём мяча снизу из зоны 5 -6-1 в зону 2. Тактика защиты.	1
6	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку в зону 3-2. Нападающий удар в зоне 3-2. страховка	1
7	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Игра в мини волейбол.	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Игры в волейбол через сетку.	1
10	О,Р,У, и С,Ф,П,Взаимодействия игроков задней и передней линий, нападающий удар и приём нападающего удара.	1
11	Стойка игрока. Имитация нападающего удара. Взаимодействие игроков зон 4-2 с игроком зоны 2. Игра в мини-волейбол	1
12	Совершенствование приёма подач. Обучение приёма мяча в падении и перекаты через плечо.	1
13	Перемещение. Ускорение. Обучение блокированию мяча. Нападающий удар через сетку в зонах2-4.	1
14	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач Подача. Приём подач.	1
15	Тактика нападения. Нападающий удар и обманный удар. Игра в волейбол	1
16	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра баскетбол.	1
17	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. С.Ф.П. Блокирование одиночное.	1
18	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1

	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.	
19	Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи.	1
20	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Совершенствование расстановки игроков при игре с 2 связующими игроками 4-2.	1
21	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Страховка блокирующего.	1
22	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1
23	История развитие волейбола . Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. игра волейбол.	1
24	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное	1
25	О.ф.П. иС.Ф.П. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены	1
26	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием подачи Взаимодействие игроков зон 5-6-1 с зонами 2-3-4.	1
27	Тестирование по ОФП.	1
28	Тестирование по технике и тактике.	1
29	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подача на точность в зоны 1,5,6.	1
30	Совершенствование навыков приема мяча. Игра 3/3 волейбол.	1
		1
31	Передача сверху. Нападающий удар с переводом из зоны 3 в зоны 1-5. Тактика защиты углом вперед.	1
32	Передача и приём мяча .Подача .Приём подач .	1
33	Командные действия система игры с выходящим игроком из зоны 1.	1
34	Контрольные нормотивы по О.Ф.П.иС,Ф,П.	1
	итого	34

Методическое обеспечение курса внеурочной деятельности:

1. Беляев А.В. Некоторые аспекты тренировки волейбольного «либеро». – М., «Всероссийская федерация волейбола» 2004.
2. Беляев А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов. – М., «Всероссийская федерация волейбола» 2004.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М., Физкультура и спорт, 2003.
Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ