

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15 города Тюмени

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
классных руководителей
Протокол от 30.08.2022 №1
Руководитель МО
_____С.В. Боярская

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____/_ С.Ю. Зайцева

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МАОУ СОШ №15 города
Тюмени от 31.08.2022 № 405

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Волейбол»
(спортивно-оздоровительное направление)
11 А, Б, В, Г

на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования (сайт www.fgosreestr.ru), с учетом
примерной программы воспитания (сайт www.fgosreestr.ru)

Срок реализации: 2022-2023 учебный год

Количество часов за год 34 (в неделю 1)

2022 – 2023 учебный год

Содержание

Аннотация

Планируемые результаты 3

Содержание программы 5

Тематическое планирование 7

Календарно-тематическое планирование 8

Аннотация

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель – 2013, М.: «Дрофа»- 2004.

Планируется 34 учебных занятия, 1 занятие в неделю.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. **Коммуникативные УУД:**
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; □ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; □ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются: укрепление

здоровья; содействие правильному физическому развитию; приобретение необходимых теоретических знаний; овладение основными приемами техники и тактики игры;

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; привитие ученикам организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу; отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебнотренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяются и отдельные занятия- семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач планируется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Тематическое планирование

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола. Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов. Физическая подготовка	1 ч
4	Методика тренировки волейболистов	1 ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения		
5	Стойки	1 ч
6	Перемещения	1 ч
7-8	Подачи	2ч
9-10	Передачи	2ч
11-12	Нападающие удары	2ч
Техника защиты		
13-14	Перемещения	2ч
15-16	Прием мяча	2ч
17-18	Блокирование	2ч
Изучение тактики игры в волейбол		
Тактика нападения		
19-20	Индивидуальные действия	2 ч

21-22	Групповые действия	2 ч
23-24	Командные действия	2 ч
Тактика защиты		
25-26	Индивидуальные действия	2 ч
27-28	Групповые действия	2 ч
29-30	Командные действия	2 ч
31-34	Игра по правилам с заданием	4 ч
	Итого:	34 ч.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения		Колво часов	Тема	Примечание
	План	Факт			
1	2.09		1	История развития волейбола	
2	9.09		1	Правила игры и методика судейства соревнований	
3	16.09		1	Техническая подготовка волейболистов. Физическая подготовка	
4	23.09		1	Методика тренировки волейболистов	
Изучение техники игры в волейбол					
5	30.09		1	Стартовые стойки	

6	7.10		1	Освоение техники перемещений стоек волейболиста в нападении	
7	14.10		1	Освоение техники перемещений стоек волейболиста в защите	
8	21.10		1	Обучение технике нижней прямой подачи. Обучение технике нижней боковой подачи	
9	28.10		1	Обучение технике верхней прямой подачи. Обучение технике верхней боковой подаче	
10 -	11.11 -		2	Обучение укороченной подаче. Обучение технике верхних передач	

11	18.11				
12 - 13	25.11 - 2.12		2	Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Обучение технике передач снизу	
14 - 15	9.12- 16.12		2	Обучение технике нападающих ударов	
16 - 17	23.12 - 13.01		2	Обучение технике приема подач. Обучение технике приема мяча с падением	
18 - 19	20.01 - 27.01		2	Обучение технике блокирования (подвижное и неподвижное)	

Изучение тактики игры в волейбол**Тактика нападения**

20	03.02		1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	
21	10.02		1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	
22	17.02		1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	
23	24.02		1	Обучения тактике нападающих ударов	
24	03.03		1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	
25	10.03		1	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	

Тактика защиты

26	17.03		1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	
27	24.03		1	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	
28	7.04		1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	
29	14.04		1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	
30	21.04		1	Обучение командным действиям в нападении	

31	28.04		1	Обучение командным действиям в защите	
32-34	5.05 – 19.05		3	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	
Итого			34		