

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 «Образовательный центр» с.Кинель-Черкассы
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

Рассмотрено

Председатель МО классных
руководителей
_____ Мухатаева И.А.

Протокол № 1
от 29.08.2022г

Проверено

Заместитель директора по ВР
_____ Мухатаева И.А.

29.08.2022г

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 3
«ОЦ» с.Кинель-Черкассы
_____ Зинченко Н.В.

Приказ № 90/1
от 29.08.2022г

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по физической культуре
«волейбол»**

10- 11 класса

Составитель: Учителя физической культуры

с. Кинель-Черкассы

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,

Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.

Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.

Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Определять общую цель и пути её достижения.

Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

Излагать факты истории развития волейбола.

Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.

Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

II. Содержание учебного курса, предмета с указанием форм и видов деятельности.

№	Тема	Содержание	Вид внеурочной деятельности	Формы внеурочной деятельности
1	Развитие восприятия.	Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения.	секция	Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.
2	Развитие памяти.	Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти.		Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.
3	Развитие внимания.	. Диагностика произвольного внимания.		Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание

4	Развитие мышления	Формирование основных мыслительных операций		Физические упражнения и игровые соревновательные ситуации.
5	Развитие основных физических качеств.	. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий.		Тренировочные упражнения: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.
6	Укрепление и сохранение здоровья.	Укрепление опорно-двигательного аппарата		Тренировочные упражнения: развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

III. Тематическое планирование конкретного учебного предмета, курса.

**для учебно-тренировочной группы
по Волейболу (1 часа в неделю).**

№ п/п	Содержание занятий	
	Теоретическая Подготовка	
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5.	Правила соревнований по волейболу	1
	Итого часов	5
	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка	5
2.	Специальная физическая подготовка	5
3.	Техническая подготовка	5
4.	Тактическая подготовка	5
5.	Игровая подготовка	8
6.	Соревнования	Согласно календаря
7.	Контрольные испытания	1
	Итого часов	34

Поурочное календарно-тематическое планирование .

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры. Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1	
2.	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков	1	
3.	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки	1	
4.	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	1	
5.	Верхняя передача с перемещением. Верхняя передача из глубины площадки к сетке	1	
6.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра. Нападающий удар	1	
7	Нападающий удар с высокой передачи. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
8	Нападающий удар, блокирование. Прием ударов после перемещения	1	
9	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
10	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча. Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1	
11	Верхняя прямая подача мяча. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
12	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно- тренировочная игра	1	
13	ОФП, спец. упражнения, учебная игра Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	1	
14	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке. Нападающий удар	1	
15	Блокирование.	1	
16	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
17	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	1	
18	Подвижные игры с элементами в/б Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра	1	
19	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра.	1	
20	Чередование способов подачи. Учебно- тренировочная игра	1	

21	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	
22	Учебно- тренировочная игра	1	
23	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
24	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1	
25	Нападающий удар задняя линия.	1	
26	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
27	Учебно- тренировочная игра.	1	
28	Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).	1	
29	Взаимодействие игроков в нападении Учебно- тренировочная игра.	1	
30	Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование.	1	
31	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Учебно- тренировочная игра.	1	
32	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1	
33	Прием подачи и направление мяча в зону 3. Учебно- тренировочная игра.	1	
34	Прием подачи и направление мяча в зону 2 и 4. Вторая передача наподдающему в зону 2,3,4.	1	