

ГБОУ СОШ № 10

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа № 10 имени полного кавалера ордена Славы Петра Георгиевича Макарова
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск,
В-1, д. 29. Телефон/факс: 8 (848-62) 2-54-40. E-mail: so_cu_sch10zhg@samara.edu.ru

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по ВР
ГБОУ СОШ № 10
М.В. Козлова

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ГБОУ СОШ № 10
Е.А.Шер
Приказ № 104/1-од
От « 30 » августа 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
(9-11 классы)**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- работать в команде, группе;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам и проявлять к ним уважение;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке;
- осуществлять анализ выполненных действий;
- запоминать информацию и упражнения;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности «Волейбол» являются следующие умения:

- знать терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- выполнять дыхательные упражнения;
- измерять показатели физического развития;
- владеть техникой выполнения упражнений;
- владеть навыками волейбола;
- соблюдать технику безопасности при занятиях волейболом;
- проводить разминку тренировочного занятия;
- применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.
- действовать в соответствии с правилами волейбола в тренировочном процессе и на соревнованиях.
- принимать участие в судействе и организации соревнований.

Итоги реализации программы могут быть представлены через выступление сборных команд по волейболу на соревнованиях школьного, городского и окружного этапах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

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

В разделе «**Основа знания**» представлен материал по истории развития волейбола, правила игры, правила проведения соревнований и судейство.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений,

подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Общее развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие подвижности суставов, координации движений. Подготовка организма занимающихся к дальнейшим техническим действиям. Различные виды ходьбы и бега, прыжки в длину в высоту, на скамейках. Упражнения для различных групп мышц: с предметами и без предметов. Прыжки через скакалку.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для волейболистов. Она ведется одновременно с овладением приемами техники волейбола и их совершенствованием. Упражнения с волейбольными мячами, с набивными мячами и тд.

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

Техническая подготовка – процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Изучается техника подач (верхней, нижней), передачи мяча двумя руками сверху, прием мяча, техника нападающего удара и блокирование, а также стойки и перемещения.

Тактическая подготовка волейболистов заключается в согласованности действий игроков. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований. Важно место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико – тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций. Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Тактические способы ведения игры – это согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (система игры). Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними.

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Часы	Теория	Практика
1.	Основы знаний	4	4	0
2.	ОФП	6	0	6
3.	СФП	20	0	20
4.	Техническая подготовка	10	0	10
5.	Тактическая подготовка	28	0	28
	ИТОГО	68	4	64

Формы и виды организации внеурочной деятельности:

Внеурочная деятельность по курсу «Волейбол» основана на двух формах: учебно-тренировочное занятие, учебно-тренировочная игра в волейбол.

Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

Ведущей формой организации занятий является групповая работа. Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Итоги реализации программы могут быть представлены через:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- участие в различных соревнованиях;
- увеличение количества учащихся в секции по волейболу;
- развитие качеств, необходимых волейболисту - быстроты, силы, выносливости, ловкости; изучение основ техники и тактики.

Учащиеся должны знать:

-историю развития волейбола в России

-правила соревнований по волейболу

- спортивные снаряды и их назначение
- оборудование и инвентарь для занятий;
- разбор проведенных игр;
- особенностей зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организма;
- причин травматизма и правил его предупреждения на тренировочных занятиях.

Учащиеся должны овладеть:

- основными стойками, способами передвижений и приемами;
- верхней передачей мяча;
- приемом мяча снизу;
- подачей мяча;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на все группы мышц для волейболистов;
- взаимодействовать со сверстниками во время тренировочного процесса.
- участие в соревнованиях.

Уровень результатов работы по программе:

Первый уровень результатов — *приобретение школьником теоретических основ и практических навыков* (формирование рабочей атмосферы в среде членов факультатива, создание ситуации успеха)

Второй уровень результатов — *получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества* (участие в соревнованиях различного уровня, формирования умения работать самостоятельно на достижение результата; выстраивание взаимоотношений в процессе подготовки к соревнованиям)

Третий уровень результатов — *получение школьником опыта самостоятельного общественного действия* (участие в организации школьных соревнованиях, конкурсах и др.)