

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Третьяковский район

МКОУ «Корболихинская СОШ»

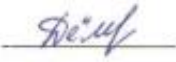
РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Дёмина Г.М.
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Хрусталева А.С.

Приказ № 76
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочного курса «Волейбол»
для обучающихся 10-11 классов

направление: спортивно-оздоровительное

уровень образования: среднее общее образование

срок реализации: 2024-2025 учебный год

Составитель: Минин Сергей Юрьевич,

учитель физической культуры

с. Корболиха
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Баскетбол» для 10-11 классов составлена на основании Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего общего образования, Авторской программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021, Учебного плана внеурочной деятельности МКОУ «Корболихинская СОШ» на 2024-2025 учебный год.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: формирование установки на ведение здорового образа жизни, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

*Формирование представлений о:

- факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыках конструктивного общения;

* Развитие:

- двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств
- знаний о специальных приемах и действиях баскетболистов.

* Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно тот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей, в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Занятия будут проходить по 1 часу один раз в неделю, всего 34 часа.

Сроки реализации программы: данная рабочая программа рассчитана на один учебный год и будет реализована в 2024-2025 учебном году.

Программа направлена на развитие двигательных качеств в игровой совместной деятельности учащихся, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Личностные результаты:

- 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):

- 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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Техника перемещений

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Прием, передача мяча, подача мяча.

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.

Нападающий удар. Блокирование

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

Тактика игры в нападении.

Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно- тренировочная игра с заданиями

Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

Тактика игры в защите.

Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«ВОЛЕЙБОЛ»10-11 КЛАСС**

Номер урока	Название темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Техника перемещений			
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
Прием, передача мяча, подача мяча.			
2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
3	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
4	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
6	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
7	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

	волейбол.		
8	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
9	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
10	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
11	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
12	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
13-14	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно– тренировочная игра в волейбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
15-16	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
Нападающий удар. Блокирование.			
17-18	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
19-20	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
21-22	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
Тактика игры в нападении			
23-24	Индивидуальные тактические действия в	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
25-26	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
27-28	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
29-30	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
Тактика игры в защите			
31-34	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	4	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
ИТОГО		34	

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Авторская программа физического воспитания В.И. Лях «Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха». 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021.
2. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев. ФиС,2021.
3. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003.
4. «Физическая культура »Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев. ИЦ «Академия»,2008
5. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

Интернет-ресурсы:

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>
<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА.

1. Волейбольные мячи – 15;
2. Баскетбольные мячи – 15;
3. Теннисные мячи – 15;
4. Скакалки – 15;
5. Маты – 10;
6. Гимнастическая стенка – 2;
7. Гимнастические скамейки – 2;
8. Набивные мячи – 2;
9. Футбольные мячи – 5;
10. Волейбольная сетка – 1.

