

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»
на заседании МО
Протокол №1
от 19.08. 2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Триф. Барсукова ТА

«Утверждено»

Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»
Сидорова СВ
Приказ №115 от 19.08.2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности: «Волейбол»

10-11 класс среднего общего образования

Срок реализации программы: 2021 - 2022 учебный год

Разработчик:

Сарычев Сергей Александрович
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Акимовка
2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для 10-11 класса составлена на основе:

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Краснощёковская СОШ №1»; с учётом

Годового календарного учебного графика на 2021 – 2022 учебный год.

Учебного плана МБОУ «Краснощёковская СОШ №1» на 2021 – 2022 учебный год.

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета – 1 час в неделю, в год – 35 часов в 10 классе, в 11 классе – 34ч. (согласно уч.плана в 10 классе 35 уч. Недель, в 11 классе -34ч.)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса «Волейбол » формируются следующие результаты:

Личностные результаты:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;

- 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;

Метапредметные результаты:

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

- проведение учащимися школьных соревнований для младших групп;

- осуществление судейства на тренировках и школьных соревнованиях;

- владеть техникой безопасности при занятиях волейболом;

- знать историю Российского волейбола;

- знать и называть лучших игроков края и России;

- знать правила игры.

- выполнять перемещения в стойке;

- выполнять технические элементы на высоком уровне,

- уметь видеть площадку и взаимодействовать в команде.

Формы организации внеурочной деятельности: групповая, парная, индивидуальная.

Виды внеурочной деятельности:

1. Участие в течение года в школьных соревнованиях и участие лучших игроков в городских соревнованиях по волейболу

2. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

- общая выносливость – 5 минутный бег с учетом пройденного расстояния.

- прыжки в высоту с места;

- Комбинация: верхний + нижний прием;

- подачи : силовые и взону;
-сила – комплекс упражнений на силу. Подтягивания у мальчиков и отжимания у девочек.
Прыжки через скакалку.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Волейбол (35/34 часов)

Теория

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Формы организации внеурочной деятельности: групповая, парная, индивидуальная.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Формы организации внеурочной деятельности: групповая, парная, индивидуальная.

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Формы организации внеурочной деятельности: групповая, парная, индивидуальная.

Соревнования

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Формы организации внеурочной деятельности: групповая, парная, индивидуальная.

Виды внеурочной деятельности:

1. Участие в течение года в школьных соревнованиях и участие лучших игроков в городских соревнованиях по волейболу

2. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

- общая выносливость – 5 минутный бег с учетом пройденного расстояния.

- прыжки в высоту с места;

- Комбинация: верхний + нижний прием;

- подачи : силовые и взону;

-сила – комплекс упражнений на силу. Подтягивания у мальчиков и отжимания у девочек.

Прыжки через скакалку.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол. ОФП. Техника приема и передача мяча.	1
2	Техника приема и передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
3	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра	1
4	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
5	Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передачи. Передачи у сетки на 3 приёма, подача. Мини-волейбол.	1
6	Техника способов перемещений. Передачи в парах, у стены, через сетку. Мини волейбол	1
7	Сочетание приёмов техники перемещений и передач в парах, тройках. Верхняя и нижняя передачи, подача и приём мяча. Учебная игра	1
8	Верхняя и нижняя передачи над собой, в парах, через сетку. Индивидуальные действия в нападении, нижняя подача с приёмом мяча. Учебная игра	1
9	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	1
10	Упражнения на выносливость. ОФП. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар через сетку. Нижняя подача и приём мяча. Учебная игра.	1
11	Упражнения на координацию и ловкость. Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
12	Упражнения скоростно-силового характера. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках с перемещением и через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра	1
13	Двусторонняя игра. Силовые упражнения и на гибкость. Закрепление техники передач сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
14	Закрепление техники передач сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Верхняя и нижняя передачи в парах и у сетки. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	1
15	Верхняя и нижняя передачи в парах и у сетки. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и приём мяча. Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Двусторонняя игра.	1
16	Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар. Верхняя и нижняя передачи на месте и в	1

	движении. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	
17	Упражнения на скорость и координацию с перемещением мяча. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра	1
18	Скоростно-силовые и силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра	1
19	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	1
20	Круговая тренировка. Верхняя и нижняя передачи через сетку, с пассом и в нападении. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1
21	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Нападающий удар и блокирование. Подача и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	1
22	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача и приём мяча после подачи, двусторонняя игра. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
23	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. Подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	1
24	Упражнения на скорость и координацию с перемещением. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1
25	Круговая тренировка с мячами: верхняя, нижняя передачи у стены, сочетание передач над собой, пасс в б/б кольцо, передачи ч/з сетку в парах. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	1
26	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача в указанную зону: 1, 6, 5, и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	1
27	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	1
28	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача в указанную зону: 1, 6, 5, и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	1

29	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1
30	Соревнование в группах. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	1
31	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1
32	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1
33	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра. Двухсторонняя игра.	1
34	Учебная игра. Подведение итогов года.	1

Входной мониторинг
Физических показателей группы волейбол
10 класс.

№ п/п	ФИО	подача	5 мин. бег	Прыжок через скакалку 1 мин.	Отжим. (дев) Подтяг. (маль)	комбинация	Прыжок вверх см
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного курса
« _____ » в _____ классе
Учитель _____
Школа _____

Приказ, причина на коррек ции	Класс	Тема	Кол ичество по рабочей програ мме	Количес тво часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий

Учитель _____

