

Приложение № 23
к основной образовательной программе
среднего общего образования

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности

«Волейбол»
направление: спортивно-оздоровительное

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия волейболом способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 10-11 классов и рассчитана на один год изучения (34 часа в год).

Цель программы внеурочной деятельности: совершенствование игрового навыка, формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- повысить функциональные возможности организма;
- повысить уровень общей физической подготовленности;
- обучить основам техники и тактики спортивной игры;
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм;
- привить организаторские навыки.

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

На протяжении всего периода обучения в старшей школе, в процессе освоения содержания программы выпускники будут демонстрировать постоянные приросты результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Форма организации – секция.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов, основывается на встроенном педагогическом наблюдении по системе оценки «Зачёт/незачёт». По итогам промежуточной аттестации классным руководителем оформляется ведомость.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной и других видах деятельности;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «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.
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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.

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.

- умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;
- за счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по волейболу обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- определять значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий;
- называть разучиваемые технические приёмы игры и основы правильной техники;
- не совершать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- знать содержание правил соревнований по волейболу;
- понимать жесты судьи;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями;
- определять функциональную направленность упражнений по физической подготовке, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных

занятиях с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение.

История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.
Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры
(конечная диагностика).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	6	1	5
3	Специальная физическая подготовка	6	1	5
4	Техническая подготовка	14	2	12
5	Тактическая подготовка	6	2	4
	ИТОГО	34	7	27

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390159
Владелец Сутырин Илья Игоревич
Действителен с 03.04.2024 по 03.04.2025