

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 с. АЛЕКСАНДРОВ-ГАЙ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено

Руководитель ШМО

Кабанова С.Н. / 

Протокол № 1
От « 27 » августа 2020 г.

Согласовано

Заместитель директора по ВР
МБОУ СОШ №2

Тяпаева И.А. / 

« 28 » августа 2020 г.

Утверждаю

Директор
МБОУ СОШ №2



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

10-11 класс

Разработал: учитель физической культуры Федечкин С.В.

Рассмотрено на педсовете
протокола №1 от 31.08.2020г.

2020- 2021 учебный год

Аннотация.

Наименование образовательной программы: программа курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Нормативная основа: рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 2, учебного плана МБОУ СОШ № 2 на 2020 – 2021 учебный год.

Вид программы: модифицированная

Направление деятельности: спортивно-оздоровительная

Вид деятельности: тренировочный, игровой, соревновательный. Деятельность реализуется с применением ДОТ и ЭО в дистанционно очной форме

Класс: 10-11

Срок реализации программы – 1 год

В основу данной программы положена программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Изменения и дополнения, внесенные в указанную программу, обоснованы применением ее для другой возрастной категории обучающихся.

Цель программы: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни по средством игры в волейбол, углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- 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;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: 16 – 17 лет

Формы занятий: групповые, индивидуальные

Режим и продолжительность занятий: Занятия проводятся один раз в неделю по 3 часа

Количество занятий и учебных часов в неделю: 3 часа в неделю, 105 часов в год

Количество обучающихся в объединении: 10-15 человек

Особенности набора детей: Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей, при наличии медицинской справки.

Список литературы для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2012г.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М.: Физкультура и спорт, 2008 г.

Голомазов В.А., Ковалев В.Д. Волейбол в школе». М.: Просвещение, 2008 г.

3. Каинов А.И. Программа «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель — 2013

4. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 126 с.

5. Физическая культура: учебник для образовательных учреждений /под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2012 – 239с.

6. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе - Изд. 2-е, испр., доп., М.: РАГС, 2014 г.

Список полезных интернет – ресурсов для педагога

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=li
в сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.pfo.ru> - Сайт Приволжского федерального округа

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»

Список литературы для обучающихся

Матвеев А.П. Учебник для 5, 6, 7, 8-9 классов Физическая культура»- М: Просвещение, 2014г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса Физическая культура» М: Просвещение ,2014 г.

Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение 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;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью

Регулятивные УУД:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;

- планирование – определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

- прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;

- оценка – выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;

- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

- поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных школе инструментов ИКТ и источников информации;

- структурирование знаний;

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- формулирование проблемы;

- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и

- сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;

Содержание курса

№	Содержание темы	Форма организации (очно-заочная)	Виды деятельности с применением дистанционных форм.
1.	Теоретическая подготовка – 3 часа Техника безопасности игры в волейбол. Физическая культура и спорт в России. Развития волейбола в нашей стране. Спорт – путь к здоровому образу жизни. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Понятие о методике судейства	Групповая	беседа
2.	Технико-тактическая подготовка. Учебные игры. – 96 часов Общая физическая подготовка: -Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Специальная физическая подготовка: Практические занятия: Действия без мяча. Действия с мячом. Подача мяча. Практические занятия по технике защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки Действия с мячом. Приём мяча Блокирование Практические занятия по тактике нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Практические занятия по тактике защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4; Командные действия. Приём подач.	Групповая	Тренировочный, игровой

	Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.		
3.	Соревновательная деятельность – 3 часа	Групповая	Соревновательны й
4.	Контрольно-пропускные испытания (КПИ) – 3 часа Контрольные испытания Сдача контрольных нормативов	Групповая	Сдача нормативов
	Всего 105 ч.		

Тематический план

№ п/п	Разделы	Общее кол-во часов	В том числе		Примечание занятие проведено в очной/дисан ционной форме
			теория	практика	
1	Техника безопасности игры в волейбол. Физическая культура и спорт в России. ОФП. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	3	1 ч.	2 ч.	
2	Развития волейбола в нашей стране. Вводный контроль физической подготовки обучающихся. ОФП. Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	3	30 мин.	2 ч. 30 мин	
3	Двойной шаг вперед, назад, скачок. Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Прыжки (особенно в нападении, защите).	3	-	3	
4	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча сверху двумя руками вверх -	3	-	3	

	вперед. Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. СФП.				
5	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Приём мяча сверху двумя руками. СФП.	3	-	3	
6	Выбор места для выполнения второй передачи. Сочетание способов перемещений. ОФП.	3	-	3	
7	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	3	-	3	
8	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	3	-	3	
9	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	3	-	3	
10	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	3	-	3	
11	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. Игра в волейбол по	3	-	3	

	упрощенным правилам.				
13	Нижняя прямая подача. Выбор места для выполнения подачи. Учебная игра.	3	-	3	
14	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. ОФП. Учебная игра.	3	-	3	
15	Промежуточный контроль физической подготовки обучающихся. ОФП. Учебная игра.	3	-	3	
16	Спорт – путь к здоровому образу жизни. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Учебная игра.	3	30 мин.	2 ч. 30 мин.	
17	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. Учебная игра.	3	-	3	
18	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. Учебная игра.	3	-	3	
19	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра.	3	-	3	
20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Выбор места при приёме нижней прямой подачи.	3	-	3	

	Учебная игра.				
21	Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. Учебная игра.	3	-	3	
22	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1. Учебная игра.	3	-	3	
23	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Падения и перекуты после падения. Учебная игра.	3	-	3	
24	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Учебная игра.	3	-	3	
25	Чередование способов подач. Выбор места для выполнения нападающего удара. Учебная игра.	3	-	3	

26	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. Учебная игра.	3	30 мин.	2 ч. 30 мин	
27	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4. Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3. Учебная игра.	3	-	3	
28	Передача двумя руками в прыжке. Чередование способов подач. Учебная игра.	3	-	3	
29	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). Выбор места при блокировании. Учебная игра.	3	-	3	
30	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Приём мяча снизу одной рукой	3	-	3	

	(правой, левой), ногой (в сложных условиях). Учебная игра.				
31	Понятие о методике судейства. Подача мяча в заданную зону. Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. Учебная игра.	3	30 мин	2 ч. 30 мин.	
32	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной. Учебная игра.	3	-	3	
33	Нападающий удар с задней линии. Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. Учебная игра.	3	-	3	
34	Внутришкольные соревнования по волейболу.	3	-	3	
35	Итоговый контроль физической подготовки обучающихся. Игра в волейбол	3	-	3	