

Ростовская область
р.п. Усть-Донецкий
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Усть-Донецкая средняя общеобразовательная школа № 2

«Утверждено»

Директор МБОУ УДСОШ №2

Приказ от 21.08.2018 № 320

 С.А. Лисицына



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
10-11 класс
«Волейбол.»

Составитель: учитель физической культуры Федотов А.С.

2018-2019г

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по волейболу во внеурочной деятельности школьников. Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича(2015г.).

Основой образовательной программы среднего общего образования МБОУ УДСОШ№2 (Приказ№371 от 31.08.2018г.);

Программа организации внеурочной деятельности по спортивному направлению предназначена для работы с детьми 10-11 классов, и является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания программ по предметам, расширяя и обогащая его.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой. Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в волейбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к

самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития волейбола, освоение техники и тактики игры в волейбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 10-11 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в волейбол.

I Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

II. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития волейбола. Правила соревнований.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

3. Техническая подготовка

Стойка волейболиста. Верхний и нижний прием мяча. Нижняя и верхняя подача мяча.

Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Сочетание пройденных элементов.

Учебно-тренировочная игра.

4. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

III Тематическое планирование.

Программный материал	Количество часов
Теоретическая подготовка	В процессе занятий
1 Правила техники безопасности при проведении занятий. 2 История рождения и развития баскетбола.	
Общая физическая подготовка 1 Развитие силы 2 Развитие быстроты 3 Развитие выносливости 4 Развитие ловкости 5 Развитие гибкости	На каждом занятии
Техническая подготовка	24 часа
1 Стойки волейболиста	2 часа
2 Переход игроков на площадке во время игры.	2 часа
3 Верхний и нижний прием мяча над собой	6 часов
4 Передачи (верхняя и нижняя) мяча в парах тройках.	7 часов
5 Нападающий удар и подача мяча через сетку.	7 часов
Тактическая подготовка	10 часов
1 Групповые действия в нападении	2 часа
2 Командные действия в нападении	2 часа
3 Групповые действия в защите	2 часа
4 Командные действия в защите	2 часа
Тестирование, контрольные испытания	2 часа
Итого:	34 часа

**Календарно-тематическое планирование.
«Волейбол»
Спортивная игры волейбол – 34 часа**

№	Тема	Количество часов	Дата	
			план	факт
1-2	Инструктаж по Т.Б. Стойка и передвижения игрока	2	03.09 10.09	
3-4	Переход игрока на площадке во время игры.	2	17.09 24.09	
5-6	Верхний прием мяча над собой	2	01.10 08.10	
7-8	Нижний прием мяча над собой.	2	15.10 22.10	
9-10	Нижний и верхний прием мяча над собой.	2	12.11 19.11	
11-12	Верхняя передача мяча в парах ,тройках.	2	26.11 03.12	
13-14	Нижняя передача мяча в парах тройках.	2	10.12 17.12	
15-16	Верхняя и нижняя передача мяча в парах тройках.	2	24.12 14.01	
17-18	Нападающий удар с первой линии атаки.	2	21.01 28.01	
19-20	Нападающий удар со второй линии атаки.	2	04.02 11.02	
21-22	Нижняя подача мяча через сетку.	2	18.02	

			25.02	
23-24	Верхняя подача мяча через сетку.	2	04.03 11.03	
25-26	Нападающий удар и страховка	2	18.03 01.04	
27-28	Скидка мяча и страховка	2	08.04 15.04	
29-30	Индивидуальное блокирование.	2	22.04 29.04	
31-32	. Групповое блокирование.	2	06.05 13.05	
33-34	. Групповое блокирование.	2	20.05 27.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ УДСОШ №2

От _____ №

Председатель методического совета

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
внеклассной работе

_____ В.И.Кузнецова.

.2018г.