

Рассмотрена на заседании МО
учителей эстетического цикла,
ОБЖ и физической культуры
Протокол № 1
от «27» августа 2018 г.

Проверена
Заместителем директора по
УВР _____
Гуськова О.В.
«29» августа 2018 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 38
г. Сызрани
_____ Буртаева О.В.
Приказ № 248-од от
30.08.2018г

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Волейбол»
(10-11 классы)

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 2 года обучения и предназначена для обучающихся 10-11 классов.

Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями, внесёнными приказами Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645, от 31 декабря 2015 г. № 1578, от 29 июня 2017 г. № 613) составлена в соответствии с ООП СОО ГБОУ СОШ № 38 г. Сызрани, составлена на основе «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное, основное и среднее образование. Волейбол» под редакцией: Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. др. М., Просвещение.

В учебном плане внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 38 г. Сызрани на изучение курса «Волейбол» в 10-11 классах отводится 1 час в неделю, общее количество часов за курс изучения - 68 часов: из них в 10 классе – 34 часа, в 11 классе – 34 часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные:

- 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:

- 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;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- взаимодействовать друг с другом на площадке;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- играть в волейбол по упрощенным правилам.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Изучение техники игры в волейбол, техника нападения.

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу.
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.
7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.
12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

2. Обучение техники подачи мяча

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6–9 м.
3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
4. Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Поддачи в правую и левую половины площадки.
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Поддачи на точность:
 - а) в каждую из 6 зон площадки;
 - б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
 - в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

3. Техника защиты

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.

4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.
5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.
6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.
7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.
8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

4. Тактика нападения

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
3. Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага).
4. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
5. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.
6. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
7. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.
8. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.
9. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3–4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.
10. Одиночное блокирование

Формы организации и виды деятельности:

Формы организации деятельности: индивидуальная, коллективная, работа в малых группах, работа в парах.

Виды деятельности:

- теоретические (рассказ, сообщение, беседа, лекции);
- практические (практическая работа, соревнования, игры, конкурсы, эстафеты, зачёты).

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1.	Изучение техники игры в волейбол, техника нападения	8ч
	Инструктаж о ОТ История развития волейбола	1ч
	Правила игры и методика судейства	1ч
	Техническая подготовка волейболиста	1ч
	Техника игры в волейбол	1ч
	Методика тренировки волейболистов	1ч
	Стартовые стойки	1ч
	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1ч

	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1ч
2.	Обучение техники подачи мяча	9ч
	Обучение технике нижней прямой подачи	1ч
	Обучение технике нижней боковой подачи	1ч
	Обучение технике верхней прямой подачи	1ч
	Обучение технике верхней боковой подаче	1ч
	Обучение укороченной подачи	1ч
	Обучения технике верхних передач	1ч
	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	1ч
	Обучение технике передач снизу	1ч
Обучение технике нападающих ударов	1ч	
3.	Техника защиты	3ч
	Обучение технике приема подач	1ч
	Обучение технике приема мяча с падением	1ч
	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1ч
4.	Тактика нападения	14ч
	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1ч
	Обучение индивидуальным тактическим действиям	1ч
	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1ч
	Обучения тактике нападающих ударов	1ч
	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1ч
	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1ч
	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1ч
	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1ч
	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1ч
	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	1ч
	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1ч
	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1ч
	Обучение командным действиям в нападении	1ч
	Повторение	1ч
Итого:		34ч

11 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1.	Изучение техники игры в волейбол, техника нападения	8ч
	Инструктаж о ОТ История развития волейбола	1ч
	Правила игры и методика судейства	1ч
	Техническая подготовка волейболиста	1ч
	Техника игры в волейбол	1ч
	Методика тренировки волейболистов	1ч
	Стартовые стойки	1ч

	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1ч
	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1ч
2.	Обучение техники подачи мяча	9ч
	Обучение технике нижней прямой подачи	1ч
	Обучение технике нижней боковой подачи	1ч
	Обучение технике верхней прямой подачи	1ч
	Обучение технике верхней боковой подаче	1ч
	Обучение укороченной подачи	1ч
	Обучения технике верхних передач	1ч
	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	1ч
	Обучение технике передач снизу	1ч
	Обучение технике нападающих ударов	1ч
3.	Техника защиты	3ч
	Обучение технике приема подач	1ч
	Обучение технике приема мяча с падением	1ч
	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1ч
4.	Тактика нападения	14ч
	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1ч
	Обучение индивидуальным тактическим действиям	1ч
	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1ч
	Обучения тактике нападающих ударов	1ч
	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1ч
	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1ч
	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1ч
	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1ч
	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1ч
	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	1ч
	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1ч
	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1ч
	Обучение командным действиям в нападении	1ч
	Повторение	1ч
Итого:		34ч