

Приложение 3
к основной общеобразовательной
программе – образовательной
программе среднего общего
образования MAOY COII № 8

Принята
Педагогическим советом
MAOY COII № 8
протокол от 30.08.2023 № 21-ПC/2022-2023

Утверждена
Директор MAOY COII № 8
С.В. Елсукова
приказ от 31.08.2023 № 194-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Волейбол»
Срок реализации: 2 года
Классы: 10-11

Североуральский городской округ
2023 год

Оглавление

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	2
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	2
3.	Тематическое планирование	3

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Формирование первоначальных представлений о значении волейбол для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Волейбол. Волейбол как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, упражнения на внимание, ловкость и координацию, прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий волейболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

из истории волейбола. история развития волейбола и первых соревнований. ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Волейбол. Волейбол, её влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных качеств пионербола: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы деятельности волейбол

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт - минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Формы организации: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Виды деятельности:

- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.
- проведение самостоятельных занятий.

3. Тематическое планирование

10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Стойки игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками (совершенствование). Приём мяча отражённого от сетки. Приём и передача мяча через сетку. Учебная игра с заданиями.	1
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Приём мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками – совершенствование. Прямой нападающий удар с 4 номера (по ходу). Совершенствование технике нижней прямой подачи. Совершенствование технике верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
3	Совершенствование технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Приём мяча отражённого от сетки. Прямой нападающий удар с 4 номера (по ходу). Совершенствование технике нижней прямой подачи. Совершенствование технике верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
4	Одиночное блокирование – совершенствование. Страховка при блокировании. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите – совершенствование. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра с заданиями.	2
5	Игры и эстафеты (с волейбольным мячом) совершенствование технических и тактических действий.	2
6	Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2

7	Тактика игры – индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты совершенствование технических приёмов и тактических действий.	3
8	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	3
9	Совершенствование командных тактических действий в защите и нападении. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Двусторонняя учебная игра.	3
10	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Судейство игры в волейбол.	4
11	Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. Судейство игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра.	5
12	Игровая тренировка. Судейство игры в волейбол. Повторение изученного материала по технике и тактике игры. Подготовка к городскому соревнованию по волейболу.	5
	Итого:	34

11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Стойки игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками (совершенствование). Приём мяча отражённого от сетки. Приём и передача мяча через сетку. Учебная игра с заданиями.	1
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Приём мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками – совершенствование. Прямой нападающий удар с 4 номера (по ходу). Совершенствование технике нижней прямой подачи. Совершенствование технике верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
3	Совершенствование технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Приём мяча отражённого от сетки. Прямой нападающий удар с 4 номера (по ходу). Совершенствование технике нижней прямой подачи. Совершенствование технике верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
4	Одиночное блокирование – совершенствование. Страховка при блокировании. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите – совершенствование. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра с заданиями.	2
5	Игры и эстафеты (с волейбольным мячом) совершенствование технических и тактических действий.	2

6	Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2
7	Тактика игры – индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты совершенствование технических приёмов и тактических действий.	3
8	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	3
9	Совершенствование командных тактических действий в защите и нападении. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Двусторонняя учебная игра.	3
10	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Судейство игры в волейбол.	4
11	Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. Судейство игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра.	4
12	Игровая тренировка. Судейство игры в волейбол. Повторение изученного материала по технике и тактике игры. Подготовка к городскому соревнованию по волейболу.	5
	Итого:	33

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201220

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024