

Приложение № 20
к Основной образовательной программе
основного общего образования
МКОУ СОШ с. Слудка, утвержденной
приказом директора от 30.06.2020г. № 39-од

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Слудка
Вятскополянского района Кировской области

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Волейбол»
среднее общее образование

Составитель:
Орехова Ольга Алексеевна,
учитель,

с. Слудка

1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована учащимся 10-11 классов МКОУ СОШ с.Слудка.

Рабочая программа соответствует требованиям федерального образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413).

Программа разработана на основе:

1. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол от 28.06 июня 2016 г. №2/16-з).
2. Авторской программы внеурочной деятельности. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.:
3. Учебного плана МКОУ СОШ с.Слудка.
4. Положение о рабочей программе предмета, курса, факультатива, индивидуально-группового занятия, кружка МКОУ СОШ с.Слудка.

Цель: формирование и совершенствование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре.

Основными **задачами** учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Занятия в спортивном кружке волейбола общеобразовательного учреждения проводятся с сентября по май в спортивном зале.

По направленности они подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

- Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

- Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.
- Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся научатся:

Личностные: формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к истории и культуре, как своего народа, так и других народов; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления; освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации; готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др).

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

Приём мяча: Приём мяча снизу двумя руками, Приём мяча сверху двумя руками, Приём мяча, отражённого сеткой, Поддачи мяча, Блокирование атакующих ударов: Одиночное блокирование, Групповое блокирование (вдвоём, втроём), Страховка при блокировании, Нападающий удар,

Применение:

- при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.
- при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.
- при введении мяча в игру.

Формы организации внеурочной деятельности: теория, практика

Виды деятельности: игровой, соревновательный, тренинги

Тактика игры: Индивидуальные тактические действия в нападении и защите, Групповые тактические действия в нападении и защите, Командные тактические действия в нападении и защите, Двусторонняя учебная игра, Подвижные игры и эстафеты, Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий, Игры, развивающие физические способности

Формы организации внеурочной деятельности: теория, практика

Виды деятельности: игровой, соревновательный, просмотр видео - материалов

Физическая подготовка: Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Формы организации внеурочной деятельности: теория, практика

Виды деятельности: ознакомление со способами самоконтроля, воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Судейская практика: Судейство игры в волейбол

Формы организации внеурочной деятельности: теория, практика

Виды деятельности: ознакомление с правилами соревнований, правами и обязанностями судей, применение на практике

По направленности они подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

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

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

4 Тематическое планирование.

№	Учебный материал	классы	
		10	11
1	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча	4	4
1.1	Передача мяча сверху	2	2
1.2	Передача мяча снизу	2	2
2	Совершенствование верхней прямой подачи	6	6

2.1	Верхняя прямая подача	4	4
2.2	Закрепление нижней прямой подачи	2	2
3	Прямой нападающий удар	8	8
3.1	Техника прямого нападающего удара	3	3
3.2	Прямой нападающий удар	5	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4	4
4.1	Приём мяча снизу двумя руками	2	2
4.2	Приём мяча сверху двумя руками	1	1
4.3	Приём мяча отражённого сеткой	1	1
5	Блокирование атакующих ударов, страховка при блокировании	4	4
5.1	Одиночное блокирование	2	2
5.2	Групповое блокирование	1	1
5.3	Страховка при блокировании	1	1
6	Индивидуальные тактические действия	3	3
6.1	Тактические игры	3	3
7	Двухсторонняя учебная игра. Судейство	3	3
7.1	Двухсторонняя учебная игра	2	2

7.2	Овладение организаторскими умениями	1	1
8	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	2	2
8.1	Игры с перемещениями игроков, с передачами мяча, с передачами мяча через сетку	1	1
8.2	Игры с подачами мяча, с атакующим ударом	1	1
	Итого:	34	34