

**Администрация МО ГО «Долинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское
Долинского района Сахалинской области**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
с. Стародубское
_____ И. Б. Бушаева
Приказ от 30.08.2023 г. № 275 -ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

Волейбол

(наименование курса)

Спортивно-оздоровительное

(направление развития личности)

10-11 классы

2023-2024 учебный год

(срок реализации)

Пекин Виктор Алексеевич
(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую программу)

с. Стародубское
2023 г.

Содержания курса «Волейбол»¹

Технические действия в нападении

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передач. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой передачи. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Приём мяча снизу двумя руками.

Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов и тактический действий.

Тактические действия в защите

Прием мяча сверху двумя руками. Разучивание приема мяча, отраженного сеткой. Разучивание приема мяча, отраженного сеткой. Игры развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление группового блокирования (вдвоем, троя). Закрепление группового блокирования (вдвоем, троя). Совершенствование страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия в процессе игры.

Групповые тактические действия в процессе игры

Групповые тактические действия в нападении и защите: - правила подстраховки блокирующих, учебная игра. Командные тактические действия в нападении и защите: - нападение со второй передачи игрока передней линии (в 4-3-2). Командные тактические действия в нападении и защите: - при приеме подачи расположение игроков в линию. Игра. Командные тактические действия в нападении и защите: - страховка принимающих подачу, производящих атакующий удар. Игра. Учебная - тренировочная игра в волейбол. Перечень компонентов учебно-методического комплекса

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить 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.

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 баскетболом и волейболом и правила его предупреждения;

¹ : <https://infourok.ru/programma-vneurochnoj-deyatelnosti-volejbol-9-11-klassy-4218370.html>

- владеть основами судейства спортивных игр;
- знать значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- уметь применять правила безопасного поведения во время занятий по спортивным играм;
- знать название разучиваемых технических приемов спортивных игр и основы правильной техники;
- знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- уметь выполнять упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- уметь выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- знать основное содержание правил соревнований по волейболу;
- знать жесты волейбольного судей.

Тематическое планирование

10 класс

№	Основные разделы программы	Кол-во часов	ЭОР
1	Технические действия в нападении	18	
2	Тактические действия в защите	9	
3	Групповые тактические действия в процессе игры	7	
	Итого:	34	

11 класс

№	Основные разделы программы	Кол-во часов	ЭОР
1	Технические действия в нападении	18	
2	Тактические действия в защите	9	
3	Групповые тактические действия в процессе игры	7	
	Итого:	34	