

Муниципальное образование Тимашевский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14
имени Героя Советского Союза И.Л. Танцюра
муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2022 года протокол № 1
Председатель _____ Погорелов А.В.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тип программы: спортивно-оздоровительная

Секция: Волейбол

Уровень образования (класс): среднее общее образование (10-11 класс)

Количество часов: 1 час в неделю (34 часа)

Учитель физической культуры: Иванченко Станислав Вячеславович

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе пособия «Волейбол в школе» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2015, в соответствии с ФГОС ООО.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе пособия «Волейбол в школе» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2015, в соответствии с ФГОС ООО.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Срок реализации программы – 1 год, 35 недель. Возрастная категория 15-18 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Количество часов в году – 70 час. – для учащихся 10-11-х классов.

Организационно-методические указания

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности тренировок по волейболу.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждой тренировке по волейболу в тесной взаимосвязи с развитием двигательных способностей.

Важнейшим условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. В работе со старшеклассниками используют все известные способы организации тренировки: фронтальный, групповой, индивидуальный. В тренировках по волейболу значительно шире рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, заданий по овладению двигательными действиями.

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

Требования к уровню подготовки обучающихся

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.
- Формирование положительного отношения к систематическим занятиям волейболом.
- научиться взаимоотношению в команде.
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий.
- понимать роль волейбола в укреплении здоровья.
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- играть в волейбол по упрощенным правилам.
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- понимать цель выполняемых действий
- различать подвижные и спортивные игры
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- иметь представление об истории развития волейбола в России;
 - о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
 - формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
 - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
 - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активной культуры здоровья и предполагает:
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
 - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
 - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
 - стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Форма организации детей на занятии:

- ☐ групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий:

- ☐ практическое,
- ☐ комбинированное,
- ☐ соревновательное.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результатах освоения минимума содержания тренировки по волейболу учащихся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

- особенного обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем тренировок упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила

личной гигиены закаливания организма:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- экипировки и использование спортивного инвентаря на тренировках по волейболу;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время тренировки, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- судейство соревнования по волейболу.

Согласовано

Руководитель ШМО классных
руководителей

Протокол №1 от 30 августа 2022 г.

_____ Солопченко С.Н.

подпись руководителя

Рассмотрено

Заместитель директора по ВР
от 30 августа 2022г.

_____ Тарасенко О.А.

подпись