

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ефремовский физико-математический лицей»**

Рассмотрена и рекомендована
методическим объединением
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

Принята на
педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «ЕФМЛ»
/Валентьева В.А./
Приказ №42
от «30» августа 2024 г.

**Программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»**

(10 класс)

Пояснительная записка

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
 2. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. №1008)
 3. Образовательной программы основного среднего образования МКОУ «ЦО № 4».
- С учетом рекомендаций (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 « О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Направленность спортивно-оздоровительная

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Волейбол»

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Занятие продолжительностью 45 минут один раз в неделю, за год 34 часа.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

Формы обучения: индивидуальная форма работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное

Формы организации образовательной деятельности
Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Цель : формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 34 часа (занятия 1 раз в неделю по 45 минут).

Содержание программы:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом (в процессе урока). Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма(в процессе урока) Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.(8ч)

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.(29ч)

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.(19ч)

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
6	Основы методики обучения в волейболе	
8	Общая и специальная физическая подготовка	4
9	Общая и специальная физическая подготовка	9
9	Основы техники и тактики игры	9
10	Контрольные игры и соревнования	9
11	Контрольные испытания	3
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
					план	факт
1-2	Теория	Правила.Первичный инструктаж по технике безопасности.Вводный инструктаж по технике безопасности	1	Размер площадки. Основные ошибки. Техника безопасности		
3-4	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		
5-6		Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		
7-8		Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
9-10		Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
11-12		Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
13-14		Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
15-16		технические элементы	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке.		

				Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
17-18	Теория	Правила	1	Жесты судей		
19-20	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры		
21-22		ОФП.Развитие скорости	1	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры		
23-24	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра		
25-26		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра		
27-28		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра		
29-30		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
31-32		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
33-34		Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели	1	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.		

				Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		
35-36		Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	1	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		
37-38	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами		
39-40		ОФП. Развитие скоростной выносливости.	1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами		
41-41	Тактическая подготовка	Уметь выполнять тактические действия	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.		
43-44		Действия в защите и нападении.	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.		
45-46		Действия в защите и нападении.	1	Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.		
47-48	Соревнования	Матчевая встреча	1	Выполнить технико-тактические действия в игре		
49-50	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного		

				сеткой. Учебная игра		
51-52		Передачи мяча	1	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
53-54		Передачи мяча и перемещения игрока	1	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. передачи над собой. подача нижняя боковая. Учебная игра		
55-56		Передачи мяча и перемещения игрока	1	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. передачи над собой. подача нижняя боковая. Учебная игра		
57-58	Тактическая подготовка	Уметь выполнять тактические действия	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3		
59-60		Тактика свободного нападения	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3		
61-62		Тактика свободного нападения	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3		
63-64		Взаимодействия игроков. Тактика свободного нападения.	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны		
65-66		Взаимодействия игроков. Тактика свободного нападения.	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны		
67-	Соревнования	Матчевая встреча	1	Выполнить технико-		

68				тактические действия в игре		
69-70			1	Выполнить технико-тактические действия в игре		
71-72			1	Выполнить технико-тактические действия в игре		

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть1 11. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).