

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Приморского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ № 53

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школы № 53
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2023 года № 1
Председатель педагогического совета
Е.О. Максимова

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 30.08. 2023 года
№ 53-од
Директор _____ Е.О.Максимова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб (Волейбол)»

для обучающихся 11-х классов

Санкт-Петербург, 2023

I. 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, 34 недели. Возрастная категория 15-18 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

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.

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

- судейство соревнования по волейболу.

II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний	5
2	Техника нападения	10
3	Техника защиты	6
4	Тактика нападения	6
5	Тактика защиты	7
	Итого	34

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)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

1. Спортивный зал площадью
2. Универсальная волейбольная площадка.
3. Волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.

Учебники по физической культуре.

Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.

Список использованной литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания, изд. «Просвещение» 2007 год, доктор педагогических наук В.И.Лях.
2. Волейбол «Физкультура и спорт», Москва 2011 год.
3. «Волейбол в школе», В.А.Голомазов, В.Д.Ковалев, А.Т.Меньщиков.
4. «Правила соревнований», изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2010 год.
5. Журнал «Физкультура в школе», изд. «Школа – Пресс», 2010г.
6. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура спорт» 2007.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Содержание занятий	Кол-во часов	дата	
			План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	1		
2	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1		
3	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков.	1		
4	Нижняя передача мяча на месте .Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	1		
5	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	1		
6	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1		
7	Верхняя передача с перемещением.	1		
8	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1		
9	Тренировка связующих.	1		
10	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1		
11	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3- х игроков.	1		
12	Нападающий удар.	1		
13	Нападающий удар /прыжок и удар /.	1		
14	Нападающий удар с высокой передачи.	1		
15	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1		
16	Нападающий удар, блокирование.	1		

17	Прием ударов после перемещения.	1		
18	Прием ударов определением направления.	1		
19	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая подача.	1		
20	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1		
21	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1		
22	Тренировка связующих.	1		
23	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1		
24	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1		
25	Верхняя прямая подача мяча.	1		
26	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1		
27	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно-тренировочная игра.	1		
28	История развития мирового и отечественного волейбола. Передача мяча с верху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1		
29	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1		
30	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	1		
31	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1		
32	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	1		

33	Судейство учебной игры в волейбол.	1		
34	Двусторонняя учебная игра.	1		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Максимова Елена Олеговна,
Директор

28.03.24 13:44 (MSK)

Сертификат 2С49019АF5В9В3178928F21В6775ВВВЕ