

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Трудоемкость: 34 академических часа

Период реализации: 10 класс

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол»: умение играть в волейбол; 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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Личностные результаты

Процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты:

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты:

- уметь играть в волейбол;

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»

«Волейбол»

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол»

10 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма занятия
1.	Инструктаж по Т/Б на занятиях волейболом. Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.	1	тренировка
2.	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1 Индивидуальная над собой.	1	тренировка
3.	Сочетание передвижений: 1.Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.	1	тренировка
4.	Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.	1	тренировка
5.	Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3.	1	тренировка
6.	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3. В парах: на месте.	1	тренировка
7.	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.	1	тренировка

8.	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.2. Индивидуальная двумя руками у стены.	1	тренировка
9.	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. 2. Индивидуальная двумя руками у стены. Сочетание передвижений.	1	тренировка
10.	Учёт. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой.	1	тренировка
11.	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	1	тренировка
12.	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	1	тренировка
13.	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	тренировка
14.	История зарождения игры волейбол. История развития игры. Выдающиеся игроки. Волейбол в России.	1	тренировка
15.	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков	1	тренировка
16.	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.	1	тренировка
17.	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	тренировка
18.	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	тренировка
19.	Учёт. Подачи нижняя прямая, нижняя прямая через сетку в разные зоны.	1	тренировка
20.	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3.	1	тренировка

	Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.		
21.	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	1	тренировка
22.	Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния. Верхняя подача через сетку с места подачи.	1	тренировка
23.	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	1	тренировка
24.	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	1	тренировка
25.	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	1	тренировка
26.	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	1	тренировка
27.	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	1	тренировка
28.	Проверка теоретических знаний (Истории зарождения игры волейбол. Правил игры в волейбол. Игровых зон и т.д.).	1	тренировка
29.	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	1	тренировка
30.	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	1	тренировка
31.	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	1	тренировка
32.	Приём нормативов по ОФП. Учебная игра.	1	тренировка
33.	Соревнования по волейболу среди групп (9-10 классы).	2	соревнование
Итого за 10 класс		34	