


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Гимназия 25» города Курска

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении
учителей физической культуры и
ОБЖ МБОУ «Гимназия №25


Протокол № 1от «28» 08.2023г

Руководитель МО

 Бредихина С.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Назарова О.В.

УТВЕРЖДЕНО приказом МБОУ

«Гимназия №25» города Курска

от « 01 » 09 2023г № 261



Давришев В.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса

внеурочной деятельности

«Волейбол»

уровень образования ООО 11 класс

срок реализации :1год

количество часов 68

Составитель: Ярошук А.А. учитель физической культуры МБОУ
«Гимназия» №25 г. Курска

Курск ,2023г.

1. Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности по «Спортивным играм» для 11-х классов составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования».

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положен личностно-ориентированный подход, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, игровые технологии.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в гимназии. Программа состоит из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Данный курс рассчитан на учащихся среднего уровня образования 17-18 лет, 2 часа в неделю. Общее количество часов для реализации программы – 68 часов.

Цель программы: умение - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Задачи курса: Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

Основные формы организации учебных занятий: двигательная деятельность, учебная игра, индивидуальные занятия, и тестовые задания.

Занятия строятся с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоритической подготовки, результат участия в соревнованиях.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм
организации и видов деятельности**

Волейбол «68 часов»

Цель: Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

Форма проведения мероприятий: Индивидуальные и групповые занятия. Учебная игра. Двухсторонняя игра.

Тематическое планирование

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Волейбол	68	4	64
	ИТОГО	68	4	64

Календарно - тематическое планирование

№ зан ятия	Название темы	Кол-во часов
	Волейбол	68
1	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Действия без мяча.	4
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. Пионербол	4
3	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Верхняя передача мяча.	4
4	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами в/б	4
5	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока	4

6	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Пионербол	4
7	Перемещения и стойки.	4
8	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	4
9	Передача на точность. Встречная передача.	4
10	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	4
11	Подача сверху	4
12	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	4
13	Техника защиты. Блокирование.	4
14	Групповые действия игроков.	4
15	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	4
16	Командные действия. Прием подач.	4
17	Контрольные игры и соревнования.	4
	ИТОГО:	68

5. Формы контроля

Контроль освоения курса «Спортивные игры» внеурочной деятельности осуществляется через участия в соревнованиях и контрольных нормативах сдачи ГТО

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся .Спортивные игры: 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. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. 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.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.