

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
Средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Тимашево муниципального района
Кинель-Черкасский Самарской области

Согласовано


Зам.директора по УВР

 Т.В.Фуныгина

« 30 » 08 2022г

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Тимашево

 Л.А.Наумова

« 31 » 08 2022г

Рабочая программа
внеурочной деятельности по ОФП на основе волейбола
для 10-11 класса
1 час в неделю (всего 34 часа)
на 2022-23 учебный год

учитель: Николаев А.Н.

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Цели и задачи.

Цели:

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья учащихся 16-18 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

10-11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты (личностные и метапредметные), характеристика деятельности учащихся				Дата проведения
			Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	1	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Готовность конструктивно разрешать конфликты	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельностью	Определение общей цели и путей ее достижения.	
2	Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	1					
3	Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.	1					
4	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	1					
5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	1					
6	Сведения о строении и функциях организма человека. Отбивание мяча кулаком через сетку	1					
7	Правила игры. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	1					
8	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки.	1					
9	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача в прыжке.	1					
10	Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	1					
11	Контрольное испытание по общей	1					

	физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.					
12	Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1				
13	Упражнения в движении. Учебная игра	1				
14	Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1				
15	Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	1				
16	Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий..	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации мыслительной деятельности	Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи занятия. Находить способы решения и осуществления поставленных задач	Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии.	Активно использовать речевые средства в процессе общения с товарищами во время занятий в кружке.
17	Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований					
18	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование.					
19	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд.					
20	Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.					
21	Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.					
22	Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.					
23	Упражнения в парах с мячом. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара.					
24	Основные стойки, перемещения и остановки. Двухсторонняя игра в волейбол.					
25	Совершенствование передач мяча. Основные виды перемещений к мячу.					
26	Основные стойки, перемещения и					

	остановки. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания						
27	Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи.						
28	Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование..						
29	Совершенствование передач мяча. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.						
30	Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.	1					
31	Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Учиться понимать причины успеха и неудач своей деятельности.	Овладевать логическими действиями, овладевать новыми понятиями.	Учится слушать собеседника, напарника по игре быть сдержанным, выслушивать замечания и мнение других людей, излагать и аргументировать свою точку зрения.	
32	Совершенствование передач мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1					
33	Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1					
34	Игровое занятие	1					