

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Администрации Горьковского района

МБОУ "Георгиевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете

Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

_____Томина
Л.А
«27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
_____ Сафронова О.Е

Приказ № 94
от «27» августа 2024 г.

Рабочая программа
Спортивного клуба «Юниор»
"Волейбол»

11 класс

на 2024 - 2025 учебный год

Направление: физкультурно-спортивное

Вид деятельности: игровой, познавательный, тренировочный

Составила:
учитель физической культуры
Коженова Л.Н.

с. Георгиевка, 2024 год

Рабочая программа «Волейбол» по внеурочной деятельности
Рассматривается в рамках реализации ФГОС ООО и направлена на
физкультурно-спортивное развитие обучающихся, реализуется за счет часов,
отведенных на внеурочную деятельность обучающихся: 1 час в неделю; 34
часов в год. 7-8 классы

Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой
личности, способной активно использовать ценности физической культуры
для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

1.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты. Включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, систему значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание:

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;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты включают понятия способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты отражают понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья:

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

осуществлять тестирование показателей физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел	Содержание раздела	Кол- во часо в	Организационн ые формы	Виды деятельности
Спортивные игры. Волейбол	История и возникновения волейбола	1	Групповые, теоретические и практические занятия	Познаватель ная
	Инструктаж по технике безопасности; правила соревнований и жестикуляция; техники игровых приёмов.	2	Групповые, игровые занятия,	Познаватель ная, игровая
	Техники перемещений и владения мячом и тактики игры	26	Групповые, теоретические и практические занятия соревнования различного уровня подвижные игры	Спортивно- тренировочн ая
	Тестовые упражнения для оценки индивидуального развития основных физических качеств	5	Квалифицирова нные испытания	Спортивно- тренировочн ая
Итого		34		

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
-------	------	-----------------	------

1	История и возникновения волейбола	1	
2	Правила игры и жестикуляция.	1	
3	Техники игровых приемов, основные ошибки	1	
4	Бег 30 м, многоскоки. Стойка и передвижения игрока, Передача двумя руками сверху. Волейбол.	1	
5	Стойка и передвижения игрока. Передача двумя руками сверху, эстафеты.	1	
6	Нижняя прямая подача. Передача двумя руками сверху, игра без подач.	1	
7	Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	1	
8	Прием мяча снизу двумя руками. Игра без подач.	1	
9	Прием мяча снизу двумя руками, игра без подач	1	
10	Прием мяча снизу двумя руками. Игра без подач.	1	
11	Прием мяча снизу двумя руками. Игра без подач.	1	
12	Передача двумя руками сверху. Игра без подач.	1	
13	Нижняя боковая подача, развитие прыгучести	1	
14	Передачи и прием снизу двумя руками после подачи мяча	1	
15	Передачи и прием снизу двумя руками после подачи мяча	1	
16	Приемы мяча двумя руками после подачи, развитие прыгучести	1	
17	Приемы мяча двумя руками после подачи, развитие прыгучести	1	
18	Передача двумя руками сверху. Игра без подач.	1	
19	Передача двумя руками сверху. Игра без подач.	1	
20	Подача, развитие силовых качеств (сила)	1	
21	Подача, развитие прыгучести	1	
22	Передача двумя руками сверху, подача	1	
23	Пионербол с элементами игры волейбол	1	
24	Пионербол с элементами игры волейбол	1	
25	Прямой нападающий удар, учебная игра	1	
26	прямой нападающий удар, учебная игра	1	
27	Тактика передач, развитие прыгучести	1	

28	Тактика передач, развитие прыгучести	1	
29	Тактика передач, развитие прыгучести	1	
30	Челночный бег, приемы в стену, подача	1	
31	Тактика игры в нападении и защите, развитие прыгучести	1	
32	Тактика игры в нападении и защите, развитие прыгучести	1	
33	Соревнование в группах	1	
34	Соревнование. Итоговое занятие	1	
	Итого: 34 часов		

Список литературы

1. Асмолов А. Г. Системно-деятельностный подход М.: Педагогика, 2009.
2. Пособие для учителя. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность «Волейбол». М.: «Просвещение», 2013.
3. Пособие для учителя. Лях В.И. Физическая культура. М.: Просвещение, 2021.