

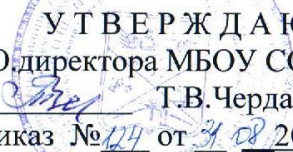


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС
 Т.В. Черданцева
Протокол №1 от 28 08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора МБОУ СОШ №8
 Т.В. Черданцева
Приказ № 124 от 31 08 2020г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

Спортивные игры

Класс: *11*.

Учебный год: *2020-2021г.г.*

Учитель: Устименко Сергей Александрович

г. Новочеркасск- 2020 г.

Пояснительная записка

Программа разработана для учащихся на занятиях по внеурочной деятельности «Спортивные игры» (волейбол) для 11 класса в соответствии с Законом РФ «Об образовании» №122 – ФЗ (ст.32) на основании:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, выработать свои новые оригинальные решения
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Реализация этих требований предполагает человека с творческими способностями. Среди многообразия видов творческой деятельности конструирование занимает одно из ведущих положений. Этот вид деятельности связан с эмоциональной стороной жизни человека, в ней находят своё отражение особенности восприятия человеком окружающего мира. В конструировании проявляются многие психические процессы, но, пожалуй, наиболее ярко - творческое воображение и мышление.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программного материала

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	1 ч
4	Физическая подготовка	1 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1 ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
6	Перемещения	1 ч
7	Стойки	1 ч
8	Подачи	5 ч
9	Передачи	2 ч
10	Нападающие удары	2 ч
Техника защиты:		
11	Перемещения	1 ч
12	Прием мяча	1 ч
13	Блокирование	1 ч
	Изучение тактики игры в волейбол	
Тактика нападения:		
14	Индивидуальные действия	1 ч
15	Групповые действия	2 ч
16	Командные действия	1 ч
Тактику защиты:		
17	Индивидуальные действия	2 ч

18	Групповые действия	2 ч
19	Командные действия	3 ч
20	Игра по правилам с заданием	2 ч
	Итого:	32 ч.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В 11 КЛАССЕ**

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Класс	Дата	
				предполагаемая	по факту
1	История развития волейбола	1	11	07.09.20	
2	Правила игры и методика судейства	1	11	14.09.20	
3	Техническая подготовка волейболиста	1	11	21.09.20	
4	Техника игры в волейбол	1	11	28.09. 20	
5	Физическая подготовка	1	11	05.10. 20	
6	Методика тренировки волейболистов	1	11	12.10. 20	
7	Стартовые стойки	1	11	19.10. 20	
9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	11	26.10. 20	
9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1	11	16.11. 20	
10	Обучение технике нижней прямой подачи	1	11	23.11. 20	

11	Обучение технике нижней боковой подачи	1	11	30.11. 20	
12	Обучение технике верхней прямой подачи	1	11	07.12. 20	
13	Обучение технике верхней боковой подаче	1	11	14.12. 20	
14	Обучение укороченной подачи	1	11	21.12. 20	
15	Обучения технике верхних передач	1	11	28.12. 20	
16	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	1	11	11.01.21	
17	Обучение технике передач снизу	1	11	18.01.21	
19	Обучение технике нападающих ударов	1	11	25.01.21	
19	Обучение технике приема подач	1	11	01.02.21	
20	Обучение технике приема мяча с падением	1	11	08.02.21	
21	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	11	15.02.21	
22	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	11	22.02.21	
23	Обучение индивидуальным тактическим действиям	1	11	01.03.21	
24	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	11	15.03.21	
25	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	11	22.03.21	
26	Обучения тактике нападающих ударов	1	11	05.04.21	

27	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1	11	12.04.21	
29	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	11	19.04.21	
29	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1	11	26.04.21	
30	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	11	03.05.21	
31	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	11	17.05.21	
32	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	1	11	24.05.21	

Материально-техническое обеспечение

«Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» 2011г.

А.Г. Фурманов «Волейбол» 2017г.

А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» 1916г.

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» 2016г.

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно- оздоровительная работа в школе» 2015