

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация Краснощёковского района

МБОУ "Краснощёковская СОШ №1 "

РАССМОТРЕНО
ШМО классных
руководителей
Протокол № 1
от «28» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол № 1
от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ
№1» Мозговая М. П.
Приказ № 154
от «29» 08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Школьный спортивный клуб»
на 2024-2025 учебный год
10-11 классы

Разработала:

Смолина Е.В.

Учитель физической культуры

с. Акимовка, 2024 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретическая подготовка

История волейбола, возникновение волейбола и его развитие, техника безопасности. Правила соревнований, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков. Жеребьевка перед соревнованиями, гигиена, врачебный контроль, первая помощь при ушибах, требования к спортивной одежде.

Специальная Физическая Подготовка

Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

Общая Физическая Подготовка

Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. Метания. Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.

Технико-Тактическое мастерство

Техника нападения. Передвижения: в стойке волейболиста, приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку. Подачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки, Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после подачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после подачи. Тактика нападения. Выбор места для подачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом. Взаимодействие игроков. Общешкольные, районные соревнования. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощенным правилам, многократное выполнение технических приёмов. Учебная игра.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры в волейбол.

2. Планируемые результаты

- укрепить здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию;
- приобретать необходимые теоретические знания;
- овладеть основными приемами техники и тактики игры;
- воспитать силу воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- привить ученикам организаторских навыков;
- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку по волейболу.

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.

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

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

2. *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.

3. *Коммуникативные УУД:*

- *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).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование тем | Кол-во часов | ЭОР |
|-------|-----------------------------------|--------------|---|
| | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | http://school-collection.edu.ru |
| 2 | Специальная Физическая Подготовка | 8 | http://sportlaws.infosport.ru |
| 3 | Общая Физическая Подготовка | 8 | http://www.o-volley.ru |
| 4 | Технико-Тактическое мастерство | 14 | http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index |
| | Итого: | 34 | |