

Ремонтненский район, с.Ремонтное
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ремонтненская гимназия №1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Ремонтненская гимназия №1

Приказ № 95 от «02» сентября 2024 года

Д.Е.Кононогов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Направление: спортивно-оздоровительное

Название курса: Волейбол

Уровень общего образования (класс):

Среднее общее образование 10 класс

Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа за год

Учитель: Сиденко Светлана Евгеньевна

2024-2025 г.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью – 40 минут. Согласно годовому календарному графику работы МБОУ Ремонтненской гимназии №1 на 2024-2025 учебный год по программе на изучение курса отводится 34 часа

Класс	Федеральный базисный учебный план для ОУ РФ	Утвержденный годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год	Потеря учебного времени	Причины потери учебного времени
10 класс	1 час в неделю – 34 часа за год	34 часов	-	-

Планируемые результаты:

Изучение программы способствует развитию личностных, предметных и метапредметных универсальных учебных действий (УУД):

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по Волейболу 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по Волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять Волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по Волейболу являются следующие умения:

- 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;
- 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.

Ожидаемые результаты реализации программы

У обучающихся сформированы навыки правильной осанки, учащиеся научатся составлять простейшие комплексы упражнений, играть и знать правила игр, изучаемых на занятиях. Приобретут знания о правилах технике безопасности на занятиях, научатся выполнять комплексы для развития силы, гибкости. Демонстрировать контрольные нормативы.

Формы занятий: спортивно – тренировочные самостоятельные соревновательные

Формы контроля: собеседование; опрос; практические задания; сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности; участие в соревнования

Структура курса

№ п/п	Раздел программы	Содержание	Количество часов
1	Теория	Изучение вопросов по предупреждению травматизма, техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми, при выполнении физических упражнений.	1
2	Спортивные игры волейбол	Обучение технике подачи мяча	16
3	Техника нападения	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки	6
4	Техника защиты и тактика защиты	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	11
ИТОГО:			34

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание занятия	план	
					дата	факт
1	Обучение технике подачи мяча (16ч)	Нижняя прямая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	03.09	
2			1		10.09	
3		Нижняя боковая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	17.09	
4			1		24.09	
5		Верхняя прямая подача	1	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	01.10	
6			1		08.10	
7		Подача с вращением мяча.	1	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	15.10	
8			1		22.10	
9		Подача с вращением мяча.	1	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	05.11	
10			1		12.11	
11		Подача с вращением мяча.	1	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	19.11	
12			1		26.11	
13		Подача в прыжке.	1	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	03.12	
14			1		10.12	

15		Верхняя передача мяча	1	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	17.12	
16			1		24.12	
17	Техника нападения (6 ч)	Передача в прыжке	1	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	14.01	
18			1		21.01	
19		Нападающий удар.	1	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	28.01	
20			1		04.02	
21		Нападающий удар.	1	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	11.02	
22			1		18.02	
23	Техника защиты (10 ч)	Приемы мяча.	1	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	25.02	
24			1		04.03	
25		Прием мяча с падением.	1	Падение на спину, бедро – спину, набок, на колени, кувырок, на руки – грудь.	11.03	
26			1		18.03	
27		Прием мяча с падением.	1	Учебная игра. Акробатические упражнения.	01.04	
28			1		08.04	

29		Блокирова ние одиночное	1	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	15.04	
30			1		22.04	
31		Блокирова ние групповое	1	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	29.04	
32			1		06.05	
33	Тактика защиты (2 ч)	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	13.05	
34			1		20.05	

СОГЛАСОВАНА
Протокол заседания

Методического совета
МБОУ Ремонтненская гимназия №1
от 02 сентября 2024 года №1
_____ Глушко С.А.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по НМИР
_____ Задорожня И.В.
02 сентября 2024 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061590

Владелец Кононогов Денис Евгеньевич

Действителен с 27.09.2024 по 27.09.2025