

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

**Управление образования, физической культуры и спорта
Администрации муниципального образования «Муниципальный округ
Каракулинский район Удмуртской Республики»**

МБОУ " Быргындинская СОШ "

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Руководитель:

_____/Передвигина Л.Л.

Протокол № _____
от « ____ » _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР:

_____/ Коростина Т.В

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

_____/Л.С.Осипова

Приказ № _____
от « ____ » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса «Волейбол»

для обучающихся 11 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для 11 класса «Волейбол» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «Быргындинская СОШ»

На изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» в 11 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебных недель).

1.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Основы знаний по волейболу. Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Общеразвивающие физические упражнения

Развитие скоростных способностей:

ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнение различных заданий. Бег на месте в максимальном темпе, повторный бег в горку и с горки с максимальной скоростью, повторное пробегание скоростных дистанций с изменяющимся интервалом отдыха. Бег по разметкам и на дистанцию 60 м, 100м с максимальной скоростью, бег с ускорениями из разных исходных положений, с собиранием малых предметов, прыжки через скакалку на месте и в движении, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости:

равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности, непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности, кроссовый бег, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, спортивные игры с увеличивающимся временем игры, ходьба на лыжах по пересеченной местности. Бег с гандикапом.

Развитие силовых способностей:

ходьба в глубоком приседе, прыжки на месте из разных исходных положений, прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте, с поворотом на 180⁰ и 360⁰. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением, броски набивного мяча 1 кг из разных исходных положений. Подтягивание и отжимание туловища, приседания в различном темпе и в различных

исходных положениях с отягощением, лазание по канату, сгибание туловища из положения, лежа, сгибание прямых ног из положения виса на руках, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и самостоятельно. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы, комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью, подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие координации:

варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления.

Развитие гибкости:

комплексы упражнений, выполняемых с большей амплитудой движений, на подвижность суставов, на напряжение и расслабление мышц, «мост» из положений стоя, лежа, полушпагат и шпагат, наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед.

Специально-развивающие упражнения

Развитие скоростных способностей:

ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнение различных заданий. Челночный бег (чередование прохождения отрезков дистанции лицом и спиной вперед), бег с максимальной скоростью между стоек. Ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны, ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте. Выполнение освоенных и тактических действий и технических приемов в быстром темпе, индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом.

Развитие силовых способностей:

комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Ходьба в глубоком приседе. Прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте, с поворотом на 180° и 360° . Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприседе в различных направлениях. Напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением, броски набивного мяча 1 кг из разных исходных положений, многоскоки, челночный бег с касанием пола рукой, элементы игры в баскетбол.

Развитие выносливости:

повторное пробегание скоростных дистанций с изменяющимся интервалом отдыха, непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности, кроссовый бег, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации:

акробатические упражнения, бег по рейке гимнастической скамейки, по бревну, ведение мяча между стоек, ведение мяча с изменяющимися по команде скоростью и направлением передвижения, ведение теннисного мяча.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Раздел 1 Обучение технике подачи мяча	8
2	Техника нападения	3
3	Техника защиты	5
4	Тактика защиты	4
5	Тактика нападения	5
6	Тактика индивидуальных действий	6
7	Игра по правилам с заданием	3
	Всего:	34

2. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема	Кол- во часо в	Содержание занятия	Дата проведения	
					11а	
					План.	Факт.
1	Обуче ние технике подачи мяча (8 ч)	Нижняя прямая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.		
2		Нижняя боковая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.		
3		Верхняя прямая подача	1	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие		

				координации. Учебная игра.		
4		Подача с вращением мяча.	1	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.		
5		Совершенствование. подача с вращением мяча.	1	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
6		Подача в прыжке.	1	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.		
7		Совершенствование. подача в прыжке.	1	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.		
8		Верхняя передача мяча	1	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		
9	Техника нападения (3 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.		
10		Нападающий удар.	1	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении.		
11		Совершенствование. Нападающий удар.	1	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная		

				игра.		
12	Техника защиты (5ч)	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.		
13		Прием мяча с падением.	1	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.		
14		Совершенствование. Прием мяча с падением.	1	Учебная игра. Акробатические упражнения.		
15		Блокирование одиночное	1	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).		
16		Блокирование групповое	1	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.		
17		Тактика защиты (4ч)	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях		1	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения.		

		волейболис та.		Учебная игра.		
19		Элементы баскетбола в занятиях волейболис тов.	1	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра		
20		Индивидуал ьные тактические действия при приеме подач.	1	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.		
21	Тактик а нападен ия (5ч)	Индивидуал ьные и групповые действия нападения.	1	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.		
22		Индивидуал ьная тактика подач.	1	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.		
23		Индивидуал ьная тактика передач мяча.	1	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.		
24		Индивидуал ьная тактика приёма мяча.	1	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
25		Индивидуал ьные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.		

26	Тактика индивидуальных действий (6ч)	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.		
27		Тактика нападающего удара.	1	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.		
28		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
29		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы		
30		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.		
31		Взаимодействие нападающего и пасующего	1	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
32	Игра по правилам с заданием (3ч)	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
33		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.		

34		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.		
----	--	-----------------------------	---	--------------------------	--	--

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательной деятельности.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.