

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 58 г. Брянска»

*Аннотация к рабочей программе*

учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС СОО и реализуется 1 год в 10 классе.

Рабочая программа разработана учителем физической культуры в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному учебному курсу внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности является частью ООП СОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по воспитательной работе.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 58 г. Брянска»

Выписка

из основной образовательной программы среднего общего образования

РАССМОТРЕНО  
методическое объединение  
учителей физической  
культуры

Протокол № 1  
от "30" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
Зайцева А.Г.  
Протокол № 1  
от "30" 08 2023 г.

**Рабочая программа**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**  
**для уровня среднего общего образования**  
**Срок освоения: 1 год (10 класс)**

Составитель:

Учитель физической культуры

Сукаленова Н.В.

Выписка верна.

И. о. директора школы  И. В. Волобуева



## **Пояснительная записка**

### **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 образовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

### **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 – углубленное 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.

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **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 1 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: объяснения, рассказ, замечания, 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.

#### **Учебно-тематический план по волейболу (34 ч)**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	5
4	ОФП	3
5	Соревнования, контрольные занятия	12
6	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование секции волейбол на 2023-2024уч. год.**

<b>№ урока</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1	История возникновения волейбола	1	
2-3	Овладение техникой передвижений и стоек. Подвижные игры	2	
4	Учебная игра	1	
5	Развитие волейбола	1	
6	Бег, прыжки	1	
7-8	Овладение техникой приема и передач мяча. Подвижные игры	2	
9	Учебная игра	1	
10-11	Овладение техникой подачи. Подвижные игры	2	
12	Учебная игра	1	
13-14	Нападающие удары. Подвижные игры	2	
15	Учебная игра	1	
16-17	Овладение техникой блокировки ударов	2	
18	Учебная игра	1	
19	Индивидуальные действия	1	
20	Учебная игра	1	
21	Групповые действия	1	
22	Учебная игра	1	
23	Командные действия	1	
24	Учебная игра	1	
25-26	Тактика защиты	2	
27	Учебная игра	1	
28	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	
29	Жесты судей	1	
30	Учебная игра	1	
31	Гимнастические упражнения	1	
32	Правила игры в мини-волейбол	1	
33	Бег, прыжки	1	
34	Учебная игра	1	
<b>итого</b>		<b>34</b>	