**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа с. Лидога»**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Бендер Н. В.  30. 08. 2023 г. | **«Утверждаю»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  О.Н.Шапинова  Приказ № 111  От 31. 08. 2023г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

(учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

По внеурочной деятельности «Волейбол» для среднего общего образования 11 класс

(уровень обучения, класс)

Срок реализации - 1год

Всего часов на учебный год – 34 часа

Количество часов в неделю - 1 час

Составлена в соответствии с программой «Волейбол». Авторы Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов «Просвещение» 2012г.

Составитель: Ревоненко А.Н. учитель физической культуры

ФИО должность педагога, категория

2023г.

11 класс (волейбол)

Содержание учебного материала

**Теоретический раздел 5 ч.**

**История игры волейбол.(1ч.)** История игры волейбол. Правила игры. Жесты

судьи. История зарождения волейбольного движения в России. Выдающиеся до-

стижения отечественных спортсменов.

**Физическая культура (основные понятия).(2ч.)** Физическое развитие

человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием

физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по

развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её

основные показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ

жизни. Допинг.

**Физическая культура человека.(2ч.)** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Причины травматизма. Влияние занятий физической культурой на

формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по волейболу. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Практический раздел 29ч.**

**Общефизическая подготовка(4ч.)**

Различные виды бега: бег с мак. скоростью 6-10м. с места и сходу, стартовый

рывок, игры и эстафеты сбегом на короткие дистанции, прыжковые упр. с места

и небольшого разбега, упражнения на координацию движения, различные виды

челночного бега, прыжок в верх с поворотом на 90, 180гр., упр. на гибкость.

Силовые упражнения с мячом, гантелями, отжимание, подтягивание.

**Физическое совершенствование(25ч.)**

Подачи- нижняя прямая, верхняя прямая, передачи -верхняя, верхняя в прыжке;

нападающие удары- прямой, прямой с переводом, боковой; прием снизу двумя

руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите-

индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра; блокирование.

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Общее количество часов | Аудиторные | Внеаудиторные |
| 1 | Основы знаний | 5 |  |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 |  |
| 3 | Технико-тактические приемы | 19 | 19 | 11 |

Тематический план внеурочной деятельности 11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Количество часов | Дата проведения | Время проведения | Форма организации | Планируемые результаты |
| №1 | История игры волейбол. ТБ на занятиях волейболом. | 1 |  |  |  | 1 |
| №2 | Перемещения с имитацией технических приёмов. | 1 |  |  |  | 1 |
| №3 | Прием мяча сверху двумя руками. | 1 |  |  | Спортивная игра между 10-11 классами | 1 |
| №4 | ОФП | 1 |  |  |  | 1 |
| №5 | Прием мяча сверху двумя руками с падением- перекатом на спину. | 1 |  |  |  | 1 |
| №6 | Нападающий удар с переводом. | 1 |  |  | Спортивные соревнования 10-11 классы. | 1 |
| №7 | Групповое блокирование. | 1 |  |  |  | 1 |
| №8 | Нижняя прямая подача. | 1 |  |  | Спортивная игра между 9-10 классами | 1 |
| №9 | Верхняя прямая подача. | 1 |  |  |  | 1 |
| №10 | Физическая культура (основные понятия). | 1 |  |  |  | 1 |
| №11 | Нападающий удар. | 1 |  |  |  | 1 |
| №12 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 1 |  |  |  | 1 |
| №13 | Физическая культура  (основные понятия). | 1 |  |  |  | 1 |
| №14 | Турнир по волейболу | 1 |  |  | Турнир по волейболу 9-10-11 классы | 1 |
| №15 | Прием мяча снизу двумя руками. Прием  мяча сверху двумя руками. | 1 |  |  | Спортивная игра между 9-10-11 классами | 1 |
| №16 | Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |  |  |  | 1 |
| №17 | Физическая культура человека. | 1 |  |  | Спортивная игра между 8-9 классами | 1 |
| №18 | Тактические действия в защите. | 1 |  |  |  | 1 |
| №19 | Прием мяча, отраженного сеткой. | 1 |  |  |  | 1 |
| №20 | Тактические действия в нападении. | 1 |  |  | «Спортивная переменка »5--9 классы | 1 |
| №21 | Групповое блокирование. | 1 |  |  |  | 1 |
| №22 | Передача мяча через сетку в прыжке. | 1 |  |  |  | 1 |
| №23 | Взаимодействие игроков в игре. | 1 |  |  |  | 1 |
| №24 | Передача мяча сверху двумя руками назад. | 1 |  |  |  | 1 |
| №25 | Командные тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |  | 1 |
| №26 | Физическая культура человека. | 1 |  |  | Показательный комплекс упражнений с мячом. | 1 |
| №27 | Круговая тренировка с элементами  волейбола. | 1 |  |  |  | 1 |
| №28 | Турнир по волейболу. | 1 |  |  | Спортивная игра 10-11 классы | 1 |
| №29 | Игры на закрепление и совершенствование  технических приемов и  тактических действий. | 1 |  |  |  | 1 |
| №30 | Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |  | 1 |
| №31 | ОФП. Развитие скоростных, скоростно-  силовых, координационных способностей. | 1 |  |  |  | 1 |
| №31 | Игра. Судейство игры в волейбол. | 1 |  |  |  | 1 |
| №32 | Круговая тренировка с элементами волейбола. | 1 |  |  |  | 1 |
| №33-34 | Турнир по волейболу. | 2 |  |  | Учебная игра 10-11 классы. | 2 |

**Предметные результаты**

*В области познавательной культуры:*

• знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влия-

нии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития целей, задач и форм организации

физической культуры в обществе;

• знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и

профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в

формировании такого образа жизни.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и понятно излагать сведения

о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным

аппаратом;

• способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими

упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и

проведения;

• умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с

использованием информационных жестов судьи.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий

физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и

технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных

действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;

• способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в

условиях игровой и соревновательной деятельности**,** соблюдать правила игры и

соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической

культуре в полном объеме;

• умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой

разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного

инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

• умение организовать самостоятельные занятия физической культурой,

направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы

физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей

физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на

формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной,

ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в

зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и

объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и

представлениями.

*В области физической культуры:*

• умение подбирать физические упражнения по их функциональной

направленности, составлять из них индивидуальные комплексы

оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий с использованием физических

упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину

физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных

особенностей организма

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных

действий и развитию основных физических качеств, контролировать и

анализировать эффективность этих занятий.