

Частное общеобразовательное учреждение

«РЖД лицей № 12»

Утверждена приказом директора

РЖД лицея № 12 № 117 от 28.08.2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Спортивные игры» для 11 класса  
(волейбол)  
на 2023- 2024 учебный год

Составитель:

Мухаметшина Л.Н.,  
педагог дополнительного образования,  
первая квалификационная категория.

Тайшет, 2023г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования
3. Учебный план РЖД лицея №12 на 2023/2024 учебный год.
4. Положение о рабочей программе РЖД лицея №12

## **Планируемые результаты**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты**

- Формирование чувства патриотизма.
- Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Умение не создавать конфликты и находить выходы в спорных ситуациях.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в данных ситуациях.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **Предметные результаты.**

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- высокий уровень спортивного мастерства по волейболу.

## **Содержание учебного курса**

### **1. Введение в дисциплину**

Статистика Российских волейболистов в международных турнирах, российские юношеские соревнования.

## **2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся**

Совершенствование функций кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### **1. Правила и организация игры**

Виды соревнований. Понятие о соревнованиях.

### **2. Основы методики обучения**

основные положения технических приемов;

основные положения тактических приемов.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

Гимнастические упражнения: для мышц туловища и живота, для мышц рук и плечевого пояса, упражнения с гимнастическими палками, для мышц ног, для мышц задней поверхности бедра.

Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойка на лопатках с прямыми ногами без помощи рук, стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков), кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 50-60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 X 30-40 м. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Барьерный бег от 60 до 100 м (кол-во барьеров от 4 до 10). Кросс 2000 м (девочки) и 3000 м (мальчики). Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание», прыжки в длину с места. Метание гранаты на дальность, челночный бег на 5 и 10 м.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств.

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития ловкости

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

## **6. Техническая подготовка**

Действия без мяча:

прыжки на месте, у сетки и после перемещений;

сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков.

Действия с мячом:

передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений;

верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки;

прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач;

прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки;

приём мяча сверху двумя руками;

передачи с расстояния 5-7 м через сетку;

приём сверху двумя руками от передачи мяча, удара стоя;

передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи;

приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке;

одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач.

## **7. Тактическая подготовка**

выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки);

выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу;

подачи на игрока, слабо владеющего приёмом;

вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование);

имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке);

имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку;

взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4;  
игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач – для нападающего удара);  
система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3зоны);  
выбор места при приёме верхней прямой подачи;  
выбор места при блокировании;  
выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке;  
зонное блокирование основного направления;  
взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач;  
взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3;  
игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих ударов)  
расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2;  
объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях.

#### **8. Контрольные игры и соревнования**

Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

#### **9. Промежуточная (итоговая) аттестация**

Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год  
(четвертый год обучения)

№	Тема	Объем часов	Календарные сроки	
			по плану	по факту
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Статистика Российских волейболистов в международных турнирах	1		
2	Совершенствование функций кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья	1		
3	Виды соревнований. Понятие о соревнованиях	1		
4-6	ОФП СФП	3		
7-8	Действия без мяча	2		
9-10	Выбор места для выполнения второй передачи	2		
11-12	Промежуточная аттестация	2		
13	Основные положения технических приемов	1		
14-16	ОФП СФП	3		
17-18	Действия без мяча: сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков.	2		
19-20	Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки).	2		
21	Скидка мяча на игрока, слабо владеющего приёмом.	1		
22-24	Посещение спортивных соревнований	3		
25-26	Техника безопасности на занятиях по волейболу, ОФП, СФП	2		
27-28	ОРУ с мячом. Действия с мячом.	2		
29-31	Выбор места при приёме верхней прямой подачи	3		
32-34	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач.	3		
35-36	Тактическая подготовка	2		
37-38	Акробатические упражнения. Эстафеты.	2		
39-41	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач.	3		
42-43	Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку	2		
44-	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с	2		

45	игроком зоны 2			
46-48	Контрольная игра	3		
49	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье	1		
50-51	ОФП, СФП	2		
52-54	Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки	3		
55-57	Тактическая подготовка	3		
58	Основные положения тактических приемов	1		
59-60	ОФП СФП	2		
61-63	Передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи.	3		
64-67	Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3зоны).	4		
68-69	Контрольные игры	2		
70-71	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.	2		
72-73	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке.	2		
74-	Выбор места при блокировании	1		
75-76	Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке	2		
77	Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях	1		
78	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание»	1		
79	Челночный бег 6*9	1		
80-84	Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач	5		
85-86	Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач.	2		
87-88	Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3.	2		
89-90	Объединение отдельных компонентов тактики в игровых упражнениях	2		
91	Кросс 3000 м	1		
92	Метание гранаты 700г. на дальность.	1		
93-96	Техническая подготовка	4		
97-98	Объединение отдельных компонентов тактики в игровых ситуациях	2		

99- 100	Контрольные игры	2		
101- 102	Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке	2		

