

Приложение 1

к содержательному разделу основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 Яшкинского муниципального района от «02» сентября 2019г. № 150

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности  
«Волейбол»**

Составитель:  
учитель физической культуры Арсеньев С.И.

## Содержание

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | Результаты освоения курса внеурочной деятельности   | 3 |
| 2 | Содержание курса внеурочной деятельности с<br>указанием форм организации и видов деятельности | 5 |
| 3 | Тематическое планирование   | 7 |

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

#### **Учащийся научится:**

- 1) рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- 2) вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- 3) систематически заниматься спортом, регулярно участвовать в спортивных соревнованиях, показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- 4) использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- 5) вести спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Теоретическая подготовка**

1. Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности

2. Стойка игрока. Перемещение в стойке Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль.

3. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль. Самомассаж. Средства восстановления

### **Общая физическая подготовка**

1. Строевые упражнения

Обучение строевым упражнениям, выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем и т.д. на основе школьного программного материала.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

3. Акробатические упражнения

Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4. Легкоатлетические упражнения

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

5. Подвижные игры.

"Салки". "Охотники и утки". "Эстафета с прыжками" и др.

6. Лыжные гонки

Основные способы передвижения на лыжах, повороты, спуски, подъемы и торможения.

Передвижения на выносливость 5 км. Эстафеты на лыжах.

### **Теоретическая подготовка**

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.

Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.

Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона "О физической культуре и спорте".

### **Теоретическая подготовка**

Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.

Овладевают основными приемами игры в волейбол.

### **Специальная подготовка**

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

### **Психологическая подготовка**

Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

#### **Общая физическая подготовка**

Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Тактическая подготовка**

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

#### **Интегральная подготовка**

Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Учебные игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

#### **Теоретическая подготовка**

Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

#### **Учебные игры**

Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.

Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

#### **Формы организации деятельности**

- секция

#### **Виды деятельности**

- спортивно-оздоровительная, игровая

### 3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема  | Количество часов | Дата |
|-------|---|------------------|------|
| 1     | Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола<br>Техника безопасности   | 1                |      |
| 2     | Стойка игрока. Перемещение в стойке Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль           | 1                |      |
| 3     | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Влияние физических упражнений на организм человека      | 1                |      |
| 4     | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие гибкости; Родина волейбола. Первые правила волейбола. Этапы развития игры | 1                |      |
| 5     | Приём мяча двумя руками снизу. Эстафеты   | 1                |      |
| 6     | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения с скакалками   | 1                |      |
| 7     | Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости                     | 1                |      |
| 8     | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Подвижные игры с элементами волейбола   | 1                |      |
| 9     | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы   | 1                |      |
| 10    | Передачи мяча после перемещения из зоны в зону  | 1                |      |
| 11    | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках<br>Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь      | 1                |      |
| 12    | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам. Закаливание  | 1                |      |
| 13    | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству  | 1                |      |
| 14    | Игра «пионербол» Виды соревнований  | 1                |      |
| 15    | Двусторонняя игра. Строевые упражнения  | 1                |      |
| 16    | Игра «пионербол»  | 1                |      |
| 17    | Игра Волейбол   | 1                |      |
| 18    | Учебная игра. Развитие координационных способностей   | 1                |      |
| 19    | Учебная игра. Развитие координационных способностей   | 1                |      |
| 20    | Учебная игра. Развитие координационных способностей   | 1                |      |
| 21    | Двухсторонняя игра с заданием   | 1                |      |
| 22    | Двухсторонняя игра с заданием. Вредные привычки и их профилактика   | 1                |      |
| 23    | Прием нижней подачи и первая передача в зону 3  | 1                |      |
| 24    | Общеразвивающие упражнения<br>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза     | 1                |      |
| 25    | Прием нижней подачи и первая передача в зону 3  | 1                |      |
| 26    | Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.                                    | 1                |      |
| 27    | Акробатические упражнения. Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине              | 1                |      |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | (вперед)  |   |  |
| 28 | Посещение тренировки в ДЮСШ   | 1 |  |
| 29 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству  | 1 |  |
| 30 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству  | 1 |  |
| 31 | Соревнование в группах  | 1 |  |
| 32 | Легкоатлетические упражнения. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель | 1 |  |
| 33 | Соревнование школьные среди классов. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника  | 1 |  |
| 34 | Соревнования между школами. Разбор проведённых игр.   | 1 |  |
| 35 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)   | 1 |  |
| 36 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)   | 1 |  |
| 37 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи  | 1 |  |
| 38 | Передача мяча снизу двумя руками над собой  | 1 |  |
| 39 | Передача мяча снизу двумя руками в парах  | 1 |  |
| 40 | Нижняя прямая   | 1 |  |
| 41 | Верхняя прямая подача. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач   | 1 |  |
| 42 | Подача в прыжке   | 1 |  |
| 43 | Прямой нападающий удар (по ходу)  | 1 |  |
| 44 | Нападающий удар с переводом вправо (влево)  | 1 |  |
| 45 | Прием мяча снизу двумя руками   | 1 |  |
| 46 | Подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки   | 1 |  |
| 47 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)  | 1 |  |
| 48 | Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения   | 1 |  |
| 49 | Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах   | 1 |  |
| 50 | Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча   | 1 |  |
| 51 | Передача мяча сверху двумя руками в парах   | 1 |  |
| 52 | Передача мяча над собой на месте, в движении  | 1 |  |
| 53 | Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру   | 1 |  |
| 54 | Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории   | 1 |  |
| 55 | Передачи мяча в тройках   | 1 |  |
| 56 | Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4. Упражнения для развития прыгучести   | 1 |  |
| 57 | Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3   | 1 |  |
| 58 | Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4   | 1 |  |
| 59 | Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2   | 1 |  |
| 60 | Передача в парах передвигаясь приставными шагами  | 1 |  |



|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 61 | Передача мяча через сетку. Передачи мяча на точность  | 1         |  |
| 62 | Лыжные гонки  | 1         |  |
| 63 | Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки  | 1         |  |
| 64 | Подачи через сетку из-за лицевой линии. Подачи в правую и левую половины площадки                           | 1         |  |
| 65 | Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки. Игра   | 1         |  |
| 66 | Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2   | 1         |  |
| 67 | ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой  | 1         |  |
| 68 | Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка   | 1         |  |
| 69 | Одиночное и групповое блокирование. Подвижные игры: "Салки". "Охотники и утки". "Эстафета с прыжками" и др. | 1         |  |
| 70 | Промежуточная аттестация по итогам 2019-2020 учебного года  | 1         |  |
|    | <b>Итого</b>  | <b>70</b> |  |