

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 указанием форм организации и видов деятельности	5
3	Тематическое планирование	9

## 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;

## **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

### **Специальная подготовка**

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий  
Бег, перемещения по сигналу. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.
2. Упражнения для развития прыгучести  
Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.  
Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

### **Техническая подготовка. Техника нападения**

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

### **Техника защиты**

Прием мяча. Выполнение прием мяча с подачи. Страховка.

Прием мяча после отскока от стены, пола.

### **Тактическая подготовка. Тактика нападения**

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход.

Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча.

Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

### **Интегральная подготовка**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве

**Учебные игры.** Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке

### **Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

### **Инструкторская и судейская практика**

На первом году обучения ребята изучают основные правила расстановки игроков, переход, простейшие правила игры волейбол, жесты судей.

Восстановительные мероприятия (в течение занятий).

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, распорядок дня, дыхательная гимнастика. Во время тренировочного процесса ребят рассказывается о восстанавливающей роли сна, пищевой рацион, правильное дыхание, спортивные мази и др.

Педагогический и медико-биологический контроль.

### **Педагогический контроль:**

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенную в программу:

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

### **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



### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	История возникновения волейбола. 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.	1	
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие гибкости; Родина волейбола. Первые правила волейбола. Этап 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. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	1	
10	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование инвентарь	1	
11	Прием и розыгрыш мяча с подачи	1	
12	Имитация приёма мяча после перемещения. Приём мяча в зоне 6. Поддачи в парах	1	
13	Специальные упражнения волейболиста. Тактические действия при заменах. Прием и розыгрыш мяча с подачи. Учебная игра	1	
14	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачи сверху снизу.	1	
15	Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу, сверху и сбоку.	1	
16	ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой. Прием мяча снизу в прыжке. Учебная двусторонняя игра	1	
17	Передачи мяча над собой после перемещения. Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху.	1	
18	Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи	1	
19	Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий	1	
20	ОФП: бег 60 м., метание мяча, прыжки в длину с разбега	1	
21	Подбивание мяча снизу двумя руками на месте. Приём мяча наброшенного партнёром	1	
22	Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя	1	

	руками. Приём мяча после отскока от пола. Учебная двусторонняя игра		
23	Круговая тренировка на развитие силовых качеств	1	
24	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача	1	
25	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами	1	
26	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу. Игры на развитие прыгучести	1	
27	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	
28	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	
29	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	1	
30	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Эстафеты.	1	
31	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	
32	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	
33	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Подводящие игры	1	
34	Краткий обзор развития волейбола в России. Игра	1	
35	Промежуточная аттестация по итогам 2019-2020 учебного года	1	
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	