

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска

«РЕКОМЕНДОВАНА»  
Педагогическим советом  
Протокол от «31» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДЕНА»  
Приказом по МАОУ СОШ 3 УИОП  
г. Усинска от «31» августа 2019 г. № 488

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**  
(СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)  
для 10 - 11 классов  
ФГОС СОО

## ***1. Пояснительная записка***

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 10 - 11 классов МАОУ СОШ 3 УИОП г. Усинска составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413;
- требованиями основной образовательной программы среднего (полного) общего образования МАОУ СОШ 3 УИОП г. Усинска;
- требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189;
- требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189;
- примерной программой по физической культуре среднего (полного) общего образования.

### **Цель курса внеурочной деятельности «Волейбол»:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 10 - 11 классов с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня. Данная программа рассчитана на проведение 4 часов в неделю, всего 136 часов в год. Срок реализации программы – 1 год.

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

Изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне основного общего образования даёт возможность учащимся достичь следующих результатов:

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории игры волейбол;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами игры волейбол;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

### *Учащиеся научатся:*

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия волейболом и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе занятий волейболом;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### *Учащиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать исторические вехи развития отечественного волейбола, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния игры в волейбол на укрепление здоровья,

устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  
-осуществлять судейство по волейболу  
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### ***III. Содержание курса внеурочной деятельности по предмету с указанием форм организации и видов деятельности***

#### **Тема 1. Теоретическая подготовка.**

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.). Общеразвивающие упражнения: с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка). Эстафеты. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, перекаты).

#### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

#### **Тема 4. Техническая подготовка**

**Передачи мяча.** Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

**Подача мяча.** Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.

**Нападающий удар.** Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

**Тема 6. Контрольные игры и соревнования. Тестирование.** Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Муниципальные соревнования

#### **Используемые формы организации и виды деятельности учащихся:**

**Форма организации работы** – командная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы** – метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки

**Форма контроля** – тестирование, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов** реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;

#### *IV. Тематический план*

№	Тема	Количество часов
1.	Развитие волейбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	4
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	20
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	24
4.	Техника игры	36
5.	Тактика игры	36
6.	Контрольные игры и соревнования. Тестирование	16
	<b>Итого:</b>	136

Верно. Директор Н.В. Акулова