

05-06

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Воркуты  
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКДИСА АДМИНИСТРАЦИЯ

«12 №-а шбр учреждение» Воркута карса Муниципальной велдан учреждение  
169908, Республика Коми, г. Воркута, ул. Возейская, д. 8  
Тел.: (82151) 6-28-77 Факс: 8-82151-6-93-10 E-mail: komischool12@mail.ru

ОДОБРЕНА  
методическим советом  
Протокол № 1  
от 31.08.2018 года

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ «СОШ № 12» г. Воркуты



А.А.Гончар  
(приказ от 31.08.2018 года № 525)

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол»

по спортивно-оздоровительному направлению

среднего общего образования  
срок реализации программы 1 год  
(возраст учащихся – 15-18 лет)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена  
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом  
среднего общего образования,  
с учетом Примерной основной образовательной программы  
среднего общего образования

Составитель: Семеновых М.В.,  
учитель физической культуры

г.Воркута  
2018 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 11 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г № 1897 (в действующей редакции);

**на основе:**

- требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «СОШ № 12» г. Воркуты (далее – учреждение);

**с учетом:**

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования;
- авторской программы «Внеурочная деятельность. Волейбол» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, производит оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Цель:** способствовать всестороннему физическому развитию и вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья учащихся.
  2. Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся.
  3. Воспитание у учащихся воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы.
  4. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
  5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- Общий объём учебного времени для изучения курса 70 часов (2 часа в неделю).

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

| Первый уровень  | Второй уровень   | Третий уровень  |
|---|--|---|
| <p>Приобретение учащимися социальных знаний и представлений: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейбола.</p> | <p>Получение учащимися опыта позитивного отношения к базовым ценностям общества отношение к спорту и физической культуре как основы для реализации ЗОЖ; организация и проведение школьных спортивно-массовых мероприятий, представлять широкой публике результаты собственной спортивной деятельности.</p> | <p>Получение учащимися опыта спортивного поведения, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, участие в спортивной деятельности, создание собственной команды, навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по волейболу.</p> |

### ***Личностные результаты:***

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

### Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

| Контрольные упражнения  | Уровень  |           |         |         |          |         |
|---|----------|-----------|---------|---------|----------|---------|
|   | высокий  | средний   | низкий  | высокий | средний  | низкий  |
|   | мальчики |           |         | девочки |          |         |
| Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз | 6        | 5-4       | 3       | 15      | 14-9     | 8       |
| Прыжок в длину с места, см  | 170      | 169-120   | 119     | 155     | 154-110  | 109     |
| Наклон вперед из положения сед  | 9        | 5-7       | 2       | 18      | 10-12    | 6       |
| Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку  | 5,1      | 5,2-6,5   | 6,6-6,3 | 5,2     | 5,3-6,5  | 6,6-6,4 |
| 6-минутный бег, м   | 1400     | 1150-1250 | 1000    | 1200    | 950-1100 | 800     |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

| Содержание курса  | Форма организации                                      | Вид деятельности    |
|---|--|---------------------|
| <i>Развитие волейбола в России и за рубежом и его история</i>   |  |                     |
| Развитие волейбола в России и за рубежом и его история. Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. История возникновения волейбола. Ведущие спортсмены и тренеры России. | Беседа<br>Практические занятия<br>Занятие-соревнование | Спортивная, игровая |
| <i>Базовые понятия физической культуры</i>  |  |                     |
| Техника безопасности при занятиях спортивными играми; знание правил игры; терминология разучиваемых   | Беседа<br>Практические                                 | Спортивная, игровая |

|   |  |                            |
|---|--|----------------------------|
| <p>упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; правила личной гигиены; профилактика травматизма на занятиях; правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом; правила проведения соревнований.</p>   | <p>занятия<br/>Занятие-соревнование<br/>Тренировочные упражнения<br/>Заключительное занятие</p>  |                            |
| <i>Организация и проведение занятий по волейболу</i>  |  |                            |
| <p>Подготовка места для занятий, размеры игровой площадки, инвентарь (мяч). Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по волейболу. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств. Подводящие и подготовительные упражнения необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.</p>   | <p>Беседа<br/>Практические занятия<br/>Занятие-соревнование<br/>Тренировочные упражнения<br/>Заключительное занятие</p>                      | <p>Спортивная, игровая</p> |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>  |  |                            |
| <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.</p>  | <p>Беседа<br/>Практические занятия<br/>Занятие-соревнование<br/>Тренировочные упражнения<br/>Заключительное занятие<br/>Матчевая встреча</p> | <p>Спортивная, игровая</p> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>  |  |                            |
| <p>Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в</p> | <p>Беседа<br/>Практические занятия<br/>Занятие-соревнование<br/>Тренировочные упражнения<br/>Заключительное занятие</p>                      | <p>Спортивная, игровая</p> |

|   |   |                            |
|---|---|----------------------------|
| <p>положении вися; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).</p> <p>Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения типа «полоса препятствий». С перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырки, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.</p> |   |                            |
| <i>Специальная физическая подготовка</i>  |   |                            |
| <p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и</p>  | <p>Беседа<br/>Практические занятия<br/>Занятие-соревнование<br/>Тренировочные упражнения<br/>Заключительное занятие</p> | <p>Спортивная, игровая</p> |

|  |   |                            |
|--|---|----------------------------|
| <p>пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.</p> |   |                            |
| <i>Техническая подготовка</i>  |   |                            |
| <p>Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.</p>  | <p>Беседа<br/>Практические занятия<br/>Занятие-соревнование<br/>Тренировочные упражнения<br/>Заключительное занятие</p> | <p>Спортивная, игровая</p> |
| <i>Тактическая подготовка</i>  |   |                            |
| <p>Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие розыгрышу мяча.</p>   | <p>Беседа<br/>Практические занятия<br/>Занятие-соревнование<br/>Тренировочные упражнения<br/>Заключительное занятие</p> | <p>Спортивная, игровая</p> |
| <i>Организационно-воспитательные мероприятия.</i>  |   |                            |
| <p>Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.</p>   | <p>Беседа<br/>Практические занятия<br/>Занятие-соревнование<br/>Тренировочные упражнения<br/>Заключительное</p>         |                            |



|   |   |                     |
|---|---|---------------------|
|   | занятие   |                     |
| <i>Инструкторская и судейская практика.</i>   |   |                     |
| Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа по основным правилам игры в волейбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.   | Беседа<br>Практические занятия<br>Занятие-соревнование<br>Тренировочные упражнения<br>Заключительное занятие                          | Спортивная, игровая |
| <i>Участие в соревнованиях.</i>   |   |                     |
| На этапе начальной подготовки предусматривается участие учащихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы по волейболу). | Беседа<br>Практические занятия<br>Занятие-соревнование<br>Тренировочные упражнения<br>Заключительное занятие<br>Выездные соревнования | Спортивная, игровая |

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| <i>№<br/>п/п</i> | <i>Наименование<br/>разделов (тем)</i>                 | <i>Кол-во<br/>часов</i> |
|------------------|--|-------------------------|
| 1                | Основы знаний о физической культуре                    | В процессе занятия      |
| 2                | Развитие волейбола в России и за рубежом и его история | 1                       |
| 3                | Базовые понятия физической культуры                    | 1                       |
| 4                | Организация и проведение занятий по волейболу          | 6                       |
| 5                | Физкультурно-оздоровительная деятельность              | 6                       |
| 6                | Общая физическая подготовка                            | 10                      |
| 7                | Специальная физическая подготовка                      | 10                      |
| 8                | Техническая подготовка                                 | 10                      |
| 9                | Тактическая подготовка                                 | 10                      |
| 10               | Организационно-воспитательные мероприятия              | 8                       |
| 11               | Инструкторская и судейская практика                    | 4                       |
| 12               | Участие в соревнованиях.                               | 4                       |
| <b>Итого:</b>    |  | <b>70</b>               |