

Приложение 1.17
к содержательному разделу
Основной образовательной программы
среднего общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
уровня среднего общего образования
спортивно-оздоровительного направления
«Мы играем в волейбол»
Возраст – 16-17 лет

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	3
II СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	4
III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	5

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы играем в волейбол» для учащихся среднего общего образования разработана на основе:

- основной образовательной программы основного общего и среднего общего образования общего образования МОУ гимназии №15,
- примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед.наук; А.В.Чачин, кандидат пед наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед.наук). Соответствует современным требованиям, изложенным в методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Цель программы –укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта

Задачи:

Предметные:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча

Метапредметные:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Личностные:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Режим занятий разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для освоения программы – 34 часа.

I. Планируемые результаты

В результате освоения учащимися программного материала ожидается формирование у учащихся личностных, метапредметных и предметных универсальных действий и овладение ими.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. Содержание программы

Физическая культура и спорт в РФ:

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в РФ; укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в РФ. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль:

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры; Упражнения для развития прыгучести; Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения:

Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия Командные действия

Физическая подготовленность:

Стойки и перемещения. Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Судейская и инструкторская практика:

Контрольные игры и соревнования. Контрольные испытания. Судейская и инструкторская деятельность.

III. Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Форма	ЭОР
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	Лекция	http://museumsport.ru/wh_eelofhistory/olympic-movement
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль	1	Лекция	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
4	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
5	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
6	Сочетания способов	1	Практическое	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		занятие	ole.ru/
7	Круговая тренировка. Подвижные игры	1	Практическое занятие. Игра	
8	Эстафеты с различными способами перемещений	1	Эстафеты	
9	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
10	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
11	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
12	Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
13	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие	
14	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
15	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
16	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра	1	Практическое занятие. Игра	
17	Приём мяча с подачи у стены. подача и приём мяча в парах	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
18	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
19	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
20	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
21	Игровое занятие	1	Игра	
22	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
23	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у	2	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий			
25 26	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	2	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
27	Игровое занятие	1	Игра	
28	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
29 30	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	2	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
31	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии.	1	Практическое занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
32 33	Игровое занятие	2	Игра	
34	Судейская и инструкторская практика	1	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/

Материально-техническоеобеспечение

Учебныепособиядляучителя

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В.. - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю.Д.Железняк. – М.: 2003.
4. Рубанович В.Б. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие / В.Б.Рубанович,

Р.И.Айзман. – Новосибирск:АРГА, 2011.

5. Программа «Волейбол» для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: «Советский спорт», 2003.

6. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Фурманов А. Г. «Подготовка волейболистов». – Минск, 2007.

Интернет-ресурсы

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>

2. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб.пособие для олимпийского образования / В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/>