



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Гимназия № 32»



Программа принята
к работе педагогическим
советом гимназии
Протокол № 1 от 29.08.2019г.

Программа рассмотрена на
методическом объединении
учителей ФК и ОБЖ
Протокол № 1 от 28.08.2019г.



Утверждаю
Директор гимназии
Морозова М.В.

"02" сентября 2019 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

« Волейбол»

11 классы

количество часов 34

Составитель программы:
Метелева Галина Александровна,
учитель физической культуры.

Новокузнецкий ГО

2019

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 2 из 8</p>
---	----------------------------------	------------------------

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Волейбол»: личностные, метапредметные

Личностные

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 3 из 8</p>
---	----------------------------------	------------------------

- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 4 из 8</p>
---	----------------------------------	------------------------

- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний. Понятие о физическом и психическом здоровье. Здоровый образ жизни и его слагаемые (оптимальный двигательный режим; закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек). Физическое развитие. Физическая подготовленность и её слагаемые. Физические упражнения и их направленность. Понятие физической нагрузки и её контроль. Личная гигиена подростков. Физиологические и психологические последствия употребления алкогольных напитков, наркотиков. Питание и здоровье (компоненты питания, ожирения и диеты). Приёмы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Половое воспитание. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. Понятие о духовном и телесном совершенствовании.

Способы самоконтроля. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы(веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

ВОЛЕЙБОЛ.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 5 из 8</p>
---	----------------------------------	------------------------

На освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

На овладение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков(6:0). Позиционное нападение с изменением позиций игроков

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом,

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 6 из 8</p>
---	----------------------------------	------------------------

выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.

На развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры продолжительностью от 20сек до 12мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в высокой, низкой, средней стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания. Знание терминологии избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения, удара или броска; тактика нападения(быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зональная и личная защита). Правила и организация игры(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры; помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения для совершенствования технических приёмов(ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Формы организации

Спортивная секция.

	РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА	страница 7 из 8
---	---------------------------	-----------------

Виды деятельности

Игровая, практическая.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

№ урока	Название раздела, темы	Количество часов, отво- димое на изучение разде- ла, темы
1	Т.Б. на занятиях по волейболу. Правила игры.	1
2	Стойка волейболиста, перемещение игрока (остановки).	1
3	Верхние и нижние передачи мяча в парах.	1
4	Верхние и нижние передачи мяча в парах через сетку.	1
5	Верхняя передача мяча назад за голову в парах.	1
6	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением.	1
7	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.	1
8	Верхние передачи мяча с перемещением.	1
9	Нижняя передача мяча с перемещением.	1
10	Верхняя передача мяча в прыжке.	1
11	Нападающий удар с зоны 4.	1
12	Нападающий удар с зоны 2.	1
13	Нападающий удар с зоны 3.	1
14	Нападающий удар со второй линии.	1
15	Одиночное блокирование после нападающего удара.	1
16	Двойной блок после нападающего удара.	1
17	Тройной блок после нападающего удара.	1
18	Виды подачи. Учебная игра.	1
19	Подачи по зонам. Приём подачи.	1
20	Доигровка с зоны 4.	1
21	Доигровка с зоны 2.	1
22	Доигровка с зоны 3.	1
23	Подстраховка после нападающего удара.	1
24	Подстраховка после блокирования. Учебная игра.	1
25	Приём мяча отражённого сеткой.	1
26	Система защиты «угол вперед». Учебная игра.	1
27	Система защиты «угол назад». Учебная игра.	1
28	Тактические системы нападения.	1

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 8 из 8</p>
---	----------------------------------	------------------------

29	Учебная игра. Помощь в судействе.	1
30	Верхняя прямая подача через сетку по зонам.	1
31	Обманный удар в волейболе «скидка».	1
32	Блокирование с подстраховкой самого себя после «скидки».	1
33	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
34	Учебно-тренировочная игра. Помощь в судействе.	1