



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Технологический лицей»  
(МАОУ «Технологический лицей»)  
«Технологической лицей» муниципальной администрации велодан учреждение»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС  
Руководитель МС

  
Л.В. Нестерова  
Протокол № 1  
от «30» 08 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

  
Т.А. Микушева  
«30» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МАОУ «Технологический лицей»

  
Л.И. Пасынкова  
«30» 08 2019 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

# «Играем в команде. Волейбол»

Уровень: основное общее образование

Возраст учащихся: 14-16 лет

Срок реализации: 2 года

17 часов

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное

Автор: Подоров Игорь Константинович,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Играем в команде. Волейбол»**

### **Личностные результаты**

- Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Предметные результаты**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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 самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности

2 года обучения

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
1	<b>Развитие волейбола в России.</b> Федерация волейбола в России. Обзор соревнований по волейболу.	Лекция Беседа	Знакомятся с темой «Федерация волейбола в России. Просматривают обзор соревнований по волейболу»
2	<b>Врачебный контроль</b> Задачи врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение.	Лекция Беседа	Знакомятся с темой «Значение и содержание самоконтроля». Заполняют дневник самоконтроля. Анализируют причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение.
3	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу.</b> Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.	Беседа	Знакомятся с темой «Изучение правил игры и пояснений к ним» Анализируют материал учебного фильма.
4	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения с набивным мячом (1-2 кг); акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; специальные упражнения для развития быстроты; специальные упражнения для развития ловкости.	Практикум	Выполняют общеразвивающие и тренировочные упражнения. Работают в парах, в группах. Работают индивидуально со снарядами.
5	<b>Техника игры в волейбол</b> Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на	Практикум Игра	Выполняют тренировочные упражнения. Работают в группах. Участвуют в учебной игре.

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
	<p>месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.</p>		
6	<p><b>Тактика игры, нападения.</b> Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p>	<p>Практикум Игра</p>	<p>Выполняют тренировочные упражнения. Работают в группах. Участвуют в учебной игре.</p>
7	<p><b>Тактика защиты.</b> Тактика защиты - взаимодействие игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой , взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой. Блокирование- защита от нападающего удара противника. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Приём мяча с подачи и от нападающего удара- определение направления полета мяча и место его приземления. Страховка Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке.</p>	<p>Практикум Игра</p>	<p>Выполняют тренировочные упражнения. Работают в группах. Участвуют в учебной игре.</p>

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
8	<b>Соревнования по волейболу.</b> (Промежуточная аттестация). Участие в товарищеских и календарных играх на первенство школ города.	Игра Соревнование	Участвуют в различных играх. Участвуют в различных соревнованиях.
9	<b>Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.</b> Выполнение контрольных упражнений.	Практикум	Выполняют контрольные упражнения.

**Тематическое планирование  
1 год занятий**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем занятий</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Развитие волейбола в России</b>	1
<b>2</b>	<b>Врачебный контроль</b>	1
<b>3</b>	<b>Правила игры, организация и проведение соревнований по волейболу</b>	1
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	
	Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения с набивным мячом (1-2 кг); акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные игры и эстафеты.	1
	Спортивные игры; специальные упражнения для развития быстроты; специальные упражнения для развития ловкости.	1
<b>5</b>	<b>Техника игры в волейбол</b>	
	Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки волейболистов.	1
	Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.	2
<b>6</b>	<b>Тактика игры, нападения.</b>	
	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ).	1
	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1
	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен 1 лицом.	1
<b>7</b>	<b>Тактика защиты.</b>	
	Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	1
	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне	1
	Групповые действия	1
<b>8</b>	<b>Соревнования по волейболу</b>	2
<b>9</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры. Подведение итогов участия в различных играх и соревнованиях. (Промежуточная аттестация)</b>	1
	<b>Итого</b>	<b>17</b>



**Тематическое планирование  
2 год занятий**

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	1
2.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
3.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1
4.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
5.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
6.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	1
7.	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1
8.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
9	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1
10.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
11.	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1
12.	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	1
13.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1
14.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
15.	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1
16	Соревнования по волейболу.	1
17	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры. Подведение итогов участия в различных играх и соревнованиях. (Промежуточная аттестация)	1
<b>Итого</b>		<b>17</b>