

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»  
Краснощёковского района Алтайского края

**«Принято»**  
на заседании МО  
Протокол №1  
от 25.08.2023

**«Согласовано»**  
Заместитель директора  
по ВР

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ  
«Краснощёковская СОШ №1»  
\_\_\_\_\_/М.П.Мозговая

Приказ № 182/1  
от 25.08.2023

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности  
волейбол 10 -11класса**

(Приложение к основной образовательной программе  
основного общего образования  
образования)  
2023-2024 учебный год

Составитель: Прокопенко В.Г.  
Учитель физической культуры и ОБЖ  
высшей квалификационной категории

с.Краснощеково2023

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по спортивной секции « Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха

## 2. Общая характеристика учебного предмета, курса.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**. Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему **спортивно-оздоровительных занятий** для учащихся 10-11 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

**Актуальность выбора определена следующими факторами:** На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**Цель курса:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи курса:**

- 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;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Программа разработана на основе следующих принципов:**

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности

4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

### **Формы проведения занятий**

подвижные игры

игры с элементами волейбола

соревнование

эстафеты

игровые упражнения

однонаправленные занятия

комбинированные занятия

работа в парах, группах

индивидуальная работа

контрольные занятия (разбор ошибок)

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

### **Методы**

словесные ( рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение)

наглядные

метод расчлененного упражнения

метод целостного упражнения

метод строго-регламентированного упражнения

метод частично-регламентированного упражнения

повторный метод

метод активизации

игровой

соревновательный

круговой

### **3. Место учебного предмета, курса в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом МБОУ «Краснощековской СОШ №1» на курс «Волейбол» (внеурочная деятельность) по направлению физическая культура, для реализации плана внеурочной деятельности отводится 1 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 34 часов в год. Продолжительность занятия 1 час. в 10- 11 классах ( юноши, девушки).

### **4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета, курса.**

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## 5. Содержание учебного курса, предмета

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.

**Развитие восприятия.** Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

**Развитие памяти.** Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.

**Развитие внимания.** Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.

### **Развитие мышления**

Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

**Развитие основных физических качеств.** В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.

**Укрепление и сохранение здоровья.** Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

## 6. Учебно-тематическое планирование конкретного учебного предмета, курса.

### для учебно-тренировочной группы по Волейболу (1 часа в неделю).

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
	Теоретическая Подготовка в процессе занятий	
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	1
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5.	Правила соревнований по волейболу	3
6	Итого часов	7
	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка	5
2.	Специальная физическая подготовка	5
3.	Техническая подготовка	5
4.	Тактическая подготовка	5
5.	Игровая подготовка	5
6.	Соревнования	Согласно календаря
7.	Контрольные испытания	2
	Итого часов	34

## 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### Учебно-методическое обеспечение:

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт» 1979 год.
5. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев – 1987год.
6. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М – «Физкультура и спорт» 2005 год.

7. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
8. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
9. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
10. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
11. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.-2-е изд.-М.:Просвещение,2012.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
- Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
- Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)
- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки, стойки волейбольные, скамейка гимнастическая).
- Средства доврачебной помощи (аптечка)
- Спортивные залы, пришкольный стадион.
- Ресурсы интернета.

### **8. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

**Результатом** занятий в секции являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

**В результате изучения данного курса в 10-11 классе обучающиеся получают возможность формирования**

**Личностных результатов:**

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.

- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

### **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

### **По окончании первого года обучения учащиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;

10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

### 9. Поурочное календарно-тематическое планирование .

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактики игры.	1
2.	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1
3.	История развития мирового и отечественного волейбола. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
4.	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки	1
5	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи. Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
6	Верхняя передача с перемещением. Верхняя передача из глубины площадки к сетке	1
7	Тренировка связующих ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
8	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков. Нападающий удар. Нападающий удар /прыжок и удар /.Нападающий удар с высокой передачи	1
9	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
10	Нападающий удар, блокирование. Прием ударов после перемещения. Прием ударов с определением направления. Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками	1
11	Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1
12	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением	1
13	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
14	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча. Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.	1
15	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
16	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно- тренировочная игра	1
17	История развития мирового и отечественного волейбола. Передача мяча с веру двумя руками, вверх- вперед, над собой.	1
18	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1
19	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке. Нападающий удар (техника.) Блокирование.	1
20	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	1

21	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2. Подвижные игры с элементами в/б	1
22	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра	1
23	Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра	1
24	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Учебно- тренировочная игра	1
25	Падения и перекаты после падения. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1
26	Учебно- тренировочная игра .ОФП, спец. упражнения,	1
27	Выбор места при блокировании. Поддачи мяча по зонам 1,6, 5. Учебно- тренировочная игра.	1
28	ОФП, спец. упражнения, учебная игра. Имитация второй передачи и обманный удар.	1
29	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно- тренировочная игра.	1
30	Подача в прыжке. Поддачи мяча по зонам 1,6, 5. учебная игра	1
31	Взаимодействие игроков в нападении. Нападающий удар. Блокирование Учебно- тренировочная игра.	1
32-33	Контрольные нормативы. Учебно- тренировочная игра. Судейство	1
34	Контрольная игра.	1
	Итого	34