


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**АДМИНИСТРАЦИЯ ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9»**

<p><b>«РАССМОТРЕНО»</b> Руководитель ШМО <i>Мониз</i> /К.Г. Моница/  Протокол № 1 от «29» августа 2024</p>	<p><b>«СОГЛАСОВАНО»</b> Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ № 9» <i>Томс</i> /Н.С. Романова /  «29» августа 2024</p>	<p><b>«УТВЕРЖДЕНО»</b> Директор МОУ «СОШ № 9» <i>С.Ф. Розитонова</i> /С.Ф. Розитонова/ Приказ № 807/од от «29» августа 2024</p> 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**предметной области «Физическая культура»**  
**«Волейбол»**  
**для обучающихся 10-11-х классов**

Энгельс 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности предметной области «Физическая культура. «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова «Внеурочная деятельность «Волейбол» для учащихся 9-11-х классов МОУ «СОШ № 9».

Волейбол – один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется в 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.

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 углубленного изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 6 классов и реализуется в рамках внеурочной деятельности в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие личностные качества:

дисциплинированность, коллективизм, сила 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 дыхательных 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 обучающихся 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, метод повтора, метод активации, игровой, соревновательный, круговой.

### **Основное содержание курса.**

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 объема памяти, качества воспроизведения материала.

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

Развитие мышления. Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умение 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 сохранения здоровья. Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

Описание ценностных ориентиров содержания 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, ее совершенства, сохранение и приумножение ее 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 ребенка 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 другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающиеся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Результаты освоения 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 проведение занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участия учеников в школьных и городских соревнованиях, дистанционных конкурсах.

В результате изучения данного курса в 6 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 этнические 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):

- Применять полученные знания в игре;
- Контролировать самочувствие;
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определять общую цель и пути ее достижения;
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учета 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.

#### Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры в элементах 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;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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

**Тематическое планирование  
для учащихся 10-11 –х классов  
1 час в неделю, всего 34 часа**

№п/п	Темы	Кол-во часов	Содержание деятельности	
			Теоретическая часть Занятия/форма организации деятельности	Практическая часть Занятия/форма организации деятельности
1	История развития волейбола	0.5	0.5	
2	Правила и методика судейства	0.5	0.5	
3	Техническая подготовка волейболистов	1		1
4	Физическая подготовка	1		1
Изучение техники игры в волейбол				
Техника нападения:				
5	Перемещения	0.5		0.5
6	Стойки	0.5		0.5
7	Подачи	5		5
8	Передачи	2.5		2.5
9	Нападающие удары	2.5		2.5
Техника защиты:				
10	Перемещения	1		1
11	Прием мяча	1.5		1.5
12	Блокирование	1.5	0.5	1
Изучение тактики игры в волейбол				
Тактика нападения:				
13	Индивидуальные действия	1.5		1.5
14	Групповые действия	1.5		1.5
15	Командные действия	1.5		1.5
Тактика защиты:				
16	Индивидуальные действия	3.5		3.5
17	Групповые действия	3.5		3.5
18	Командные действия	4		4
19	Игра по правилам с заданием	2		2
	Итого	35		35

**Календарно-тематическое планирование  
для учащихся 10-11 классов  
1 ч в неделю, всего 34 ч.**

№ занятия	Наименование тем	Дата проведения	
		План	Корректировка
1	История развития волейбола. Правила игры и методика судейства		
2	Техническая подготовка волейболиста		
3	Физическая подготовка		
4	Стартовые стойки. Освоение техники перемещений, стоек в нападении		
5	Обучение технике нижней прямой подачи		
6	Обучение технике нижней боковой подачи		
7	Обучение технике верхней прямой подачи		
8	Обучение технике верхней боковой подачи		
9	Обучение укороченной подаче		
10	Обучение технике верхних передач		
11	Обучение технике передач в прыжке		
12	Обучение технике передач снизу		
13	Обучение технике нападающих ударов		
14	Обучение технике нападающих ударов		
15	Обучение технике нападающих ударов		
16	Обучение техники приема подач		
17	Обучение техники приема мяча с падением		
18	Обучение техники блокирования		
19	Обучение техники блокирования		
20	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении		
21	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении		
22	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении		
23	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите		
24	Обучение тактике нападающих		

	ударов		
25	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе		
25	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе		
26	Обучение групповым действиям в защите внутри и между линиями		
27	Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.		
28	Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.		
29	Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.		
30	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего		
31	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.		
32	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.		
33	Обучение командным действиям в нападении		
34	Обучение командным действиям в нападении		