

Российская Федерация  
Республика Карелия

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГИМНАЗИЯ»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ КГО «Гимназия»  
от «01» сентября 2023 года № 164 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Волейбол»**  
**10-11 классы**  
классы  
**2 года**  
срок реализации

Разработчик:  
Чистяков Артем Сергеевич

Обсуждена и согласована на заседании МО  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 10 - 11 класса разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ КГО «Гимназия»;
- рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- рабочей программы воспитания МБОУ КГО «Гимназия»;
- программы Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» под редакцией Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. - М.: Просвещение, 2012;
- программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012;

Программа разработана с учетом рабочей программы воспитания. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности;
- интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность;
- в воспитании учащихся: потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### Цель программы:

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 программы:

- 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.

Согласно учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности секции «Волейбол» для 10 - 11 классов отводится 1 ч в неделю, 34 ч в год.

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Позитивное отношение учащихся 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.

В результате занятий в 10 - 11 классе обучающиеся получают возможность формирования:

### Личностных результатов:

- 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;
- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путей 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;
- излагать факты истории развития волейбола;
- играть в 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;
- 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 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 года обучения учащиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам.
2. Освоить технику верхней прямой и нижней подачи мяча.
3. Освоить технику нападающего удара.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Уметь управлять своими эмоциями.
6. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола.

7. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
8. Овладеть техникой блокировки в защите.
9. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (в процессе занятий)**

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий. История возникновения и развития волейбола, правила игры волейбол. Разметка площадки. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Переход средней линии. Счет и результат игры. Правила игры в волейбол. Основные ошибки. Правила соревнований.

### **Раздел 2. Практическая подготовка (34ч)**

Перемещения и стойки (исходные положения, стартовая стойка (исходное положение) в сочетании с перемещениями; ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед; перемещения приставными шагами, спиной вперед; скачок назад, вправо, влево); техника владения мячом (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, нападающий удар); техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, блокирование); техника игры в нападении: командные действия (система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4), групповые действия, индивидуальные действия; тактика игры в защите и в нападении (командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, групповые действия: взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих, смешанная защита, индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара); игра по упрощенным правилам; двухсторонняя игра по правилам.

### **Основные формы организации и виды деятельности.**

#### **Особенности организации учебного процесса.**

На занятиях учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная. Занятия проводятся в спортивном зале школы.

#### **Формы проведения занятий:**

подвижные игры;  
игры с элементами волейбола;  
соревнование;  
эстафеты;  
игровые упражнения;  
однонаправленные занятия;  
комбинированные занятия;  
работа в парах, группах;  
индивидуальная работа (разбор ошибок).

#### **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.

У учащихся закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у учеников формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому ученики, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ученик на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуры и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

#### **Основные формы учета внеурочной деятельности обучающихся:**

- контрольные испытания;
- проведение соревнований;

#### **Тематическое планирование внеурочной деятельности курса «Волейбол»**

Программа курса «Волейбол» для 10-11 классов состоит из 2 тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

№	Разделы курса	10-11 класс
1.	Раздел 1 «Теоретическая подготовка»	В процессе занятий
2.	Раздел 2 «Практическая подготовка»	34 ч.
	Итого	34 ч.

#### **Тематическое планирование внеурочной деятельности курса «Волейбол» для 10 класса**

№	Тема занятия
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника передвижений. Передачи в парах. Игра.
2.	Понятие о технике и тактике игры. Верхние и нижние передачи в парах. Прием мяча снизу. Игра.
3.	Основные положения правил игры в волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Передачи в тройках. Подача. Игра.
4.	ОФП, спец. упражнения, подача и прием мяча. Учебная игра.
5.	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки. Игра.
6.	История возникновения и развития волейбола, правила игры волейбол. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи. Игра.
7.	Нападающий удар. Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков. Игра.
8.	Нападающий удар, блокирование. Игра.
9.	Расстановка и переход игроков. Верхняя передача из глубины площадки к сетке, подача мяча снизу. Игра
10.	Эстафеты с передачей мяча. Нападающий удар с высокой передачи
11.	Передачи мяча в тройках. Прием ударов после перемещения. Игра.
12.	Подача мяча через сетку с расстояния 7-8 м. Блокирование. Игра
13.	Передача мяча стоя спиной к цели. Нападающий удар. Прием мяча. Игра.

14.	Прием ударов с определением направления. Передача мяча стоя спиной к цели. Игра.
15.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением
16.	Подача на точность. Прием подачи. Игра.
17.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча. Игра.
18.	Верхняя прямая подача мяча. Игра.
19.	Передачи мяча в движении. Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча. Игра.
20.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра. Правила соревнований.
21.	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Блокирование.
22.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке. Игра.
23.	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра.
24.	Взаимодействие игроков разных зон. Передачи. Игра.
25.	Нападающий удар (техника.) Блокирование.
26.	Эстафеты для развития быстроты и координации. Чередование способов подач. Игра.
27.	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.
28.	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра.
29.	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.
30.	Эстафеты для развития быстроты и координации. Игра.
31.	Взаимодействие игроков разных зон. Передачи. Игра.
32.	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра.
33.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра. Правила соревнований.
34.	Учебно- тренировочная игра.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
курса «Волейбол» для 11 класса**

№	Тема занятия
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры. Передачи в парах. Игра.
2.	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки. Прием мяча снизу. Игра.
3.	История развития мирового и отечественного волейбола ОФП, спец. упражнения, учебная игра.
4.	Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи. Верхняя передача с перемещением. подача мяча. Игра.
5.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке. подача и прием мяча. Игра
6.	Нижняя передача мяча на месте и в движении. подача мяча. Игра.
7.	Основные положения правил игры в волейбол. Нападающий удар. Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков. Игра.
8.	Нарушение, жесты судей. Нападающий удар, блокирование. Игра.
9.	Расстановка и переход игроков. Верхняя передача из глубины площадки к сетке, подача мяча снизу. Игра
10.	Нападающий удар, блокирование. подача мяча и приём. Игра.
11.	Упражнения с набивными мячами. Учебно- тренировочная игра
12.	Чередование способов подач. Приём мяча. Учебно- тренировочная игра
13.	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.
14.	Упражнения на ловкость и координацию. Прыжковые упражнения. Учебно- тренировочная игра
15.	Верхние и нижние передачи мяча на месте и в движении. Нападающий удар. Игра.

16.	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам. Игра.
17.	Учебно- тренировочная игра.
18.	ОФП. Нападающий удар, блокирование. Игра.
19.	Подача в прыжке. Прием мяча после подачи. Игра.
20.	Прыжковые упражнения. Учебно- тренировочная игра
21.	Передачи мяча в движении разным способом. подача в прыжке. Прием мяча после подачи. Игра.
22.	Подача в прыжке. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи. Игра.
23.	ОФП. Нападающий удар задняя линия. Игра.
24.	Верхние и нижние передачи мяча в 3-х. Нападающий удар задняя линия. Игра.
25.	Передачи мяча. Нападающий удар и блокирование. Игра.
26.	Нападающий удар задняя линия. подача в прыжке. Игра.
27.	ОФП. Учебно- тренировочная игра.
28.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.
29.	Взаимодействие игроков в нападении. Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).
30.	ОФП, подача мяча. Прием подачи и направления мяча по зонам. Тактические действия в защите. Игра.
31.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением
32.	Подача мяча. Прием подачи и направления мяча по зонам. Игра.
33.	Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Игра.
34.	Учебно- тренировочная игра.