

**ГБОУ «СОШ № 19 г. Назрань»  
Республика Ингушетия**

«Согласовано»  
на заседании МО  
Протокол № 11  
«28» августа 2023 г.

«Рассмотрено»  
на заседании научно-  
методического совета  
Протокол № 11  
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБОУ  
«СОШ № 19 г. Назрань»  
М.Х. Арчакова  
Приказ № 217а  
от « 29 »августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»**

Уровень общего образования – **среднее общее образование (10-11 классы)**

Класс – **10 класс**

Количество часов – **1 час в неделю (34 ч. в год)**

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для 10 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы изучения дисциплины на базовом уровне, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, с учетом примерной программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для 10 классов.

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативные акты, регламентирующие составление программы**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» для 10 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, на основе Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Лицей № 1 им. Академика Б.Н. Петрова» города Смоленска, Рабочей программы воспитания лицея, программы внеурочной деятельности Г.А. Колодницкого – М.: Просвещение, 2013.

### **1.2. Цели и задачи рабочей программы**

**Целями** реализации рабочей программы являются:

- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;
- достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование российской гражданской идентичности обучающихся;
- реализация права на овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;
- обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися рабочей программы;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

### **1.3. Место курса в учебном плане лицея.**

Данная рабочая программа предусматривает изучение курса в объеме 34 часов в год на базовом уровне.

### **1.4. Сведения об УМК**

Программа внеурочной деятельности Г.А. Колодницкого – М.: Просвещение, 2013.

Рабочая программа реализуется в соответствии с учебным пособием – «Внеурочная деятельность (пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2013/

## II. Содержание курса

Содержание	Виды деятельности	Формы организации познавательного процесса
<p><b>I</b>  <b>Теоретические знания:</b> предупреждение травматизма. История возникновения игры волейбол. История развития современного волейбола. Правила игры в волейбол.</p> <p>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Анализують правила поведения на занятиях и во время игры в волейбол, объясняют правила техники</p>	<p>Беседа, опрос, презентация, игра «Мозговой штурм»</p>

	безопасности на занятиях внеурочной деятельности и во время игры в волейбол, анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при игре в воле	
--	--	--

	<p>йбол</p> <p>Раск рыва ют исто рию возн икно вени я игры воле йбол и разв ития совр емен ного воле йбол а. Раск рыва ют соде ржа ние прав ил соре внов аний и прав ила игры воле йбол . Ана лизи рую</p>	
--	--	--

	Т реак ции орга низм а на нагр узку по пока зате лям вне шни х и внут ренн их приз нако в, по ЧСС , част оте дыха ния, на осно ве прос тых фун кцио наль проб .	
--	---	--

<p><b>II. Общая физическая подготовка (ОФП)</b></p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости (варианты прыжков, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча)</p>	<p>Определают степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости и используют игровые упражнения</p>	<p>Практическое занятие. Беседа. Индивидуально, в парах, группах. Соревнования</p>
--	--	--

	для разв ития скор остн ых и скор остн о- сило вых спос обно стей Исп ольз уют гимн асти ческ ие и acro бати ческ ие упра жне ния для разв ития коор дина цио- нны х спос обно стей. Исп ольз уют данн ые	
--	--	--

	упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
<p><b>II. Специальная подготовка.</b></p> <p>1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>2. Совершенствование техники приема и передач мяча</p> <p>3. Совершенствование техники подач мяча.</p> <p>4. Совершенствование техники нападающего удара</p> <p>5. Совершенствование техники защитных действий</p> <p>6. Совершенствование тактики игры</p>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; прием и передача	Практическое занятие (индивидуально, в парах, группах). Беседа. Соревнования.

<p>7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>мяча ; техники подачи мяча ; техники нападающего удара ; техники защитных действий ; оценивают технику выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами и их устр</p>	
---	--	--

	<p>анен ия. Взаи моде йств уют со свер стни ками в проц ессе совм естн ого осва иван ия тех- ники игро вых прие мов и дейс твий ; собл юда ют прав ила безо пасн ости Взаи моде йств уют со свер стни</p>	
--	---	--

	ками в проц ессе совм естн ого сове рше нств ован ия такт ики игро вых дейс твий ; собл юда ют прав ила безо пасн ости . Мод елир уют такт ику осво енн ых взаи моде йстви й, варь иру ют ее в	
--	---	--

	зави симо сти от ситу аций и усло вий, возн ика ющи х в проц ессе игро вой деят ельн ости . Орга низу ют совм естн ые заня тия воле йбол ом со свер стни ками , осу щест вля ют суде йстви о	
--	---	--

	игры . Вып олня ют прав ила игры , уваж ител ьно отно сятс я к сопе рник ам и упра вля ют свои ми эмоц иям и. Опр едел яют степ ень утом лени я орга низм а во врем я игро вой деят ельн ости	
--	---	--

	, испо льзу ют игро вые дейс ствия для ком плек сног о разв ития физи ческ их спос обно стей. При меня ют прав ила подб ора оде жды для заня тий на откр ыто м возд ухе, испо льзу ют игру как	
--	---	--

	средство активного отдыха	
<b>III. Спортивные мероприятия</b>	Сдают контрольные нормы вы СФ П.	Беседа. Соревнования. Учебная игра волейбол.

### **III. Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

#### **Метапредметные результаты**

##### *Познавательные универсальные учебные действия*

понимать физическую культуру, как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и

нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

добросовестно выполнять задания;

уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности; занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно-организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы;

владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

**Предметные результаты**

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

- совершенствование знаний правил и жестов судей в волейболе;

- овладение навыками игры в волейбол;

- умение применять на практике правила игры в волейбол.

**IV. Тематическое планирование**

V. Раздел	Кол-во часов	Учет Рабочей программы воспитания
Теоретические знания.	1	Формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к собственному физическому здоровью
Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	28	Формирование принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни
Спортивные мероприятия	5	Развитие компетенций сотрудничества со сверстниками в разных видах физкультурной деятельности

## Календарно-тематическое планирование 10 класс

Раздел	Кол-во часов	№	Тема занятия
<b>Теоретические знания.</b>	1	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.
<b>Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка</b>	28	2	Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
		3	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.
		4	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения
		5	Передача и прием мяча сверху двумя руками. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.
		6	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Правилами игры в волейбол.
		7	Передача мяча и приём мяча в движении в парах. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.
		8	Развитие быстроты и прыгучести. Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в мини- волейбол.
		9	Нижняя прямая подача в парах. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Игра в мини- волейбол.
		10	Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача в парах.
		11	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. ОФП.
		12	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя, верхняя прямые подачи. Двусторонняя игра волейбол.

		13	Техника прямого нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Учебная игра.
		14	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра.
		14	Прием и передача мяча. Подача по указанным зонам. ОФП.
		15	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Подача по указанным зонам.
		16	Развитие скорости. Прием и передача мяча. Учебная игра с самостоятельным судейством.
		17	Коррекция навыков и умений по спортивным играм. Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.
		18	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Прием мяча снизу и сверху с падением. Индивидуальных тактических действий в защите.
		19	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Прием мяча снизу и сверху с падением. Индивидуальных тактических действий в защите
		20	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Прием мяча снизу и сверху с падением. Индивидуальных тактических действий в защите
		21	Коррекция навыков и умений по спортивным играм. Контрольное испытание по общей физической подготовке.
		22	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра
		23	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		24	Психомоторные способности. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

		25	Упражнения на быстроту и точность реакций. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра.
		26	Нападающий удар и приём мяча снизу. Одиночное блокирование.
		27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Блокирование. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.
		28	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра.
		29	ОФП. Навыки защитных действий. Учебная игра. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
<b>Спортивные мероприятия</b>	4	30	Правила техники безопасности. Соревнования
		31	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.
		32	Самостоятельное судейство.
		33	Двухсторонняя игра в волейбол с самостоятельным судейством.
<b>Промежуточная аттестация</b>	1	1	Зачет.