

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Комитет образования г. Усть-Илимска**  
**МАОУ "СОШ № 12 " им. Семенова В.Н.**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «СОШ №12»  
им. Семенова В.Н.  
приказ № 476 от 01.09.2023г.

---

Т.В. Петрова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ»**  
**СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
**10-11 классы**

**Усть-Илимск**  
**2023**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры. Волейбол» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основной школы, примерной программы по учебным предметам Физическая культура. 5-9 классы (Москва, «Просвещение», 2012). При разработке рабочей программы использована авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Москва, Просвещение, 2012).

**Цель:** физическое воспитание личности учащегося в командном игровом виде спорта «волейбол».

**Задачи:**

1. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся.
2. Формировать систему начальных знаний по волейболу.
3. Формировать и развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в физкультурно-спортивной деятельности.

Осуществлять отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».

Образовательные технологии:

Тренировочный цикл, игровая, соревновательная.

Учебно-материальное обеспечение:

а) материально-техническое:помещение: спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

- оборудование и спортивный инвентарь: сетка волейбольная со стойками (1 комплект), мяч волейбольный (16 шт.), секундомер, медицинская аптечка;(1 шт.)

- дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь: насос для накачивания мячей в комплекте с иглами (1 шт.), скакалка гимнастическая (20 штук), скамейка гимнастическая (4 штуки),

б) учебно-методическое:

**Срок реализации программы** 1 год: 34 занятия 2 часа в неделю

### Содержание программы

**Вводное занятие.** Игры на знакомство и создание благоприятной психологической обстановки. Правила охраны труда на занятиях и в соревнованиях.

**Теория и методика волейбола.** История волейбола Волейбол - как командная игра. Основные этапы развития волейбола. Базовая терминология.

**Общая физическая подготовка** Общеразвивающие упражнения без предметов; Общеразвивающие упражнения с предметами

**Специальная физическая подготовка** Упражнения для развития скорости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития координационных способностей Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития гибкости

**Техническая подготовка** Перемещения: стойка игрока (исходные положения); в стойке приставными шагами - правым, левым боком, лицом вперед; сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении), передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку), передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя пряма. Атакующие удары: прямой нападающий удар (по ходу), нападающий удар с переводом вправо (влево). Прием мяча: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя руками; прием мяча, отраженного сеткой Блокирование атакующих ударов: одиночное блокирование; групповое блокирование (вдвоём, втроём); страховка при блокировании

**Тактическая подготовка** Индивидуальные тактические действия в нападении и защите; групповые тактические действия в нападении и защите, командные тактические действия в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра; Комбинации упражнений; комбинации технических приемов,

**Самостоятельная работа учащихся** Соревнования по волейболу, судейская практика, итоговое занятие.

### Результаты освоения программы

#### Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

| <i>Клас<br/>с</i> | <i>Учащийся научится</i>   | <i>Учащийся получит возможность<br/>научиться</i>  |
|-------------------|--|--|
| <b>10-11</b>      | 1) Выполнять правила поведения на тренировках;<br>2) Рассказывать об истории возникновения баскетбола;<br>- понимать жесты и сигналы судьи,<br>- уважительно относиться к атрибутам проведения баскетбольных матчей: построению и приветствию команд, поднятию флага, исполнению гимна,<br>- общаться с товарищами по команде и соперниками на поле;<br>- вести мяч рукой;<br>- осознавать свою игровую позицию и активно выполнять свойственные этой позиции функции.<br>3) Иметь навыки обращения с мячом, | 1) Рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;<br>2) Играть в подвижные игры во время прогулок. |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | 4) Иметь навыки игры на определенной игровой позиции защитник, центральной, разыгрывающий, нападающий. |  |
|--|--|--|

**Формы организации образовательного процесса:**

На занятиях по программе внеурочной деятельности «Баскетбол» приоритетными формами организации образовательного процесса являются: установочные занятия; тренировочные занятия; спортивные соревнования.

**Виды деятельности:**

Программой внеурочной деятельности «Баскетбол» предусмотрены групповые занятия, основной вид деятельности – спортивная игра.

**Тематическое планирование**

| № п/п                      | Тема   | Количество часов |
|----------------------------|--|------------------|
| <b>Волейбол (68 часов)</b> |  |                  |
| 1                          | Вводное занятие. Правила охраны труда. Игры на знакомство.                           | 2                |
| 2                          | История волейбола.   | 2                |
| 3                          | Общеразвивающие упражнения без предметов   | 2                |
| 4                          | Общеразвивающие упражнения с предметами  | 2                |
| 5                          | Упражнения для развития скорости   | 2                |
| 6                          | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств                                    | 2                |
| 7                          | Упражнения для развития координационных способностей                                 | 2                |
| 8                          | Упражнения для развития выносливости   | 2                |
| 9                          | Упражнения для развития гибкости   | 2                |
| 10-11                      | Перемещения. Двухсторонняя учебная игра  | 4                |
| 12-14                      | Передачи мяча. Двухсторонняя учебная игра  | 6                |
| 15-17                      | Подачи мяча. Двухсторонняя учебная игра  | 6                |
| 18-20                      | Атакующие удары. Двухсторонняя учебная игра  | 6                |
| 21-23                      | Блокирование атакующих ударов. Двухсторонняя учебная игра                            | 6                |
| 24-26                      | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя учебная игра | 6                |
| 27-29                      | Групповые тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя учебная игра      | 6                |
| 30-31                      | Командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя учебная игра      | 4                |
| 32                         | Комбинации упражнений. Двухсторонняя учебная игра                                    | 2                |
| 33                         | Комбинации технических приемов. Двухсторонняя учебная игра                           | 2                |
| 34                         | Итоговое занятие. Двухсторонняя учебная игра   | 2                |
| Итого:                     |  | <b>68</b>        |