

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Саратовской области**  
**Комитет по образованию администрации**  
**Энгельсского муниципального района**  
**МОУ "СОШ № 12 им. В.Ф.Суханова"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ №12 им. В.Ф.  
Суханова"

\_\_\_\_\_ В.В. Минаева

Приказ № 357-од от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»

среднее общее образование (10-11 классы)

Энгельс 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Волейбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; бег, остановки, повороты, прыжки, подачи и приемы мяча. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Актуальность данной работы подтверждается тем, что волейбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

**Целью программы,** является совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения обязательного курса физической культуры.

Основные задачи программы:

Образовательные

- 1) дать углубленное представление об избранном виде спорта;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в волейбол;
- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в волейбол в частности, истории волейбола и его современном развитии.

Развивающие

- 1) дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- 2) обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в волейбол, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Воспитательные

- 1) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- 2) подготовка учащихся к участию в городских соревнованиях;
- 3) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения (по 1 ч в неделю) – 34 часа в год. Занятия проходят в спортивном зале.

### Содержание программы внеурочной деятельности 10-11 классы.

Теория. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Личная гигиена

Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Прыжки со скакалкой.

Специальная подготовка. Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы внеурочной деятельности данная примерная программа по волейболу направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты**

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: знать и уметь выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по волейболу;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

знание истории игры баскетбол;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

#### **Метапредметные результаты**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты**

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

## Содержание программы внеурочной деятельности

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование разделов и тем программы</b> | <b>Количество часов</b> | <b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>   |
|--------------|--|-------------------------|---|
| <b>1</b>     | <b>Вводное занятие.</b>                      | <b>1</b>                | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a> |
| <b>2</b>     | <b>Теоретические сведения</b>                | <b>3</b>                | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a> |
| <b>3</b>     | <b>Пионербол с элементами волейбола</b>      | <b>1</b>                | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a> |
| <b>4</b>     | <b>Общефизическая подготовка</b>             | <b>15</b>               | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a> |
| <b>5</b>     | <b>Специально физическая подготовка</b>      | <b>15</b>               | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a> |
|              | <b>Итого</b>                                 | <b>35</b>               |   |

### **Методическая литература**

- Спортивные игры: Учебник для студентов пед. ин-тов по С73 спец. №2114 «Физ. Воспитание» / В. Д. Ковалев, В. А. Голомазов, С. А. Кераминас и др.; Под ред. В. Д. Ковалева.- М.:Просвещение, 2021.-304 с.: ил.
- Программа «Физическая культура» 10-11 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М Кондакова. М., Просвещение, 2022 г
- Физическая культура. Учебник. 10-11 классы. ФГОС. Издательство: Просвещение. Серия: Академический школьный учебник, 2020