

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Администрация Фрунзенского района**

**Муниципального образования «Город Саратов»**

**МОУ «СОШ№1» Фрунзенского района г.Саратова**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Н.В.Яцыкова  
Протокол №1  
от «29»августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Н.И.Войнова  
Протокол педагогического  
совета№1  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Л.А.Иващенко  
Приказ №421  
от «30» августа 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

для обучающихся 10 классов

город Саратов2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности « Волейбол » для 10класса**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

#### **Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности « Волейбол »** **Цель:**

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

#### **Задачи:** **Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

### **Образовательные задачи.**

Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Место курса внеурочной деятельности**

В 10 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут в соответствии с нормами СанПина. Занятия проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе. Одежда детей-спортивная форма.

**Формы проведения занятий:** кружки, секции, круглые столы, диспуты, олимпиады, соревнования.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **10 класс**

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Разучивание подачи в прыжке. Закрепление прямого нападающего удара. Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча снизу, сверху двумя руками. Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании. Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра.

## **Планируемые результаты освоения курса**

### **«Волейбол»**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий :

##### ***Познавательные :***

- анализировать влияние занятий на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

##### ***Регулятивные :***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при

возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

-разучивать и выполнять технические действия в играх, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

-организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### ***Коммуникативные :***

-выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий и технической подготовкой;

-вести наблюдения за развитием физических качеств, регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

-описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

-наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

-изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

-осуществлять профилактику утомления во время деятельности, выполнять комплексы упражнений, дыхательной и зрительной гимнастики;

-выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

-демонстрировать технические действия в подвижных играх и спортивных: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

### **Контроль и оценка.**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;

- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);

Результатом изучения материала курса является участие детей в спортивных соревнованиях. Участие в играх и организация игр на уровне двора, класса, разновозрастной группы и т.п. Во время занятий происходит развитие всех двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Результаты на соревнованиях складываются в личное портфолио учащегося.

**Тематическое планирование**  
**«Волейбол» 10 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы	
1	Правила техники безопасности при занятии в спортивном зале, общие требования к занимающимся в спортивной секции.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-po-meram-bezopasnosti-uchashchikhsya-pri">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-po-meram-bezopasnosti-uchashchikhsya-pri</a>
2	Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/?ysclid=lmq1icoqvh351159316">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/?ysclid=lmq1icoqvh351159316</a>
3	Стойки передвижения игрока по площадке во время игры. Правило выбора места. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/?ysclid=lmq1icoqvh351159316">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/?ysclid=lmq1icoqvh351159316</a>
4	Передача мяча сверху двумя руками в парах с передвижениями по площадке. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/conspect/?ysclid=lmq1ja6wtd88424542">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/conspect/?ysclid=lmq1ja6wtd88424542</a>
5	Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Правила соревнований.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/pravila-sorevnovaniy-po-voleybolu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/pravila-sorevnovaniy-po-voleybolu</a>
6	Сдача контрольных нормативов физической подготовки. Способы регуляции психического состояния. Аутотренинг.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/npo-spo/zdravookhranenie/library/2016/05/31/psihologicheskaya-podgotovka-v-voleybole">https://nsportal.ru/npo-spo/zdravookhranenie/library/2016/05/31/psihologicheskaya-podgotovka-v-voleybole</a>



7	Выбор места для передачи мяча сверху. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/conspect/?ysclid=lmq1lryc6w765557170">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/conspect/?ysclid=lmq1lryc6w765557170</a>
8	Передачи мяча сверху в парах из различных исходных положений. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/conspect/194125/</a>
9	Основные методы и средства ОФП в тренировке волейболиста. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/21/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-v-razdele-voleybol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/21/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-v-razdele-voleybol</a>
10	Жонглирование мяча двумя руками сверху в различных исходных положениях. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya</a>
11	Передача мяча снизу двумя руками в парах с передвижениями по площадке. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/?ysclid=lmq1ok6qol514828964">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/?ysclid=lmq1ok6qol514828964</a>
12	. Выбор места для передачи мяча снизу. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/13/obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/13/obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu</a>
13	Передачи мяча снизу в парах после выбегания из различных исходных положений. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-1139451.html?ysclid=lmq1q3kf9d201279246">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-1139451.html?ysclid=lmq1q3kf9d201279246</a>

14	Жонглирование мяча двумя руками снизу в различных исходных положениях. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya</a>
15	Чередование приемов сверху и снизу после активных перемещений по площадке. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://infourok.ru/podvodyaschie-i-imitacionnie-uprazhneniya-v-voleybole-dlya-nachinayuschih-1273688.html?ysclid=lmq1rni85s122791294">https://infourok.ru/podvodyaschie-i-imitacionnie-uprazhneniya-v-voleybole-dlya-nachinayuschih-1273688.html?ysclid=lmq1rni85s122791294</a>
16	Выбор места для выполнения второго паса двумя руками сверху у сетки. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/svyazuyushchij-v-volejbole/?ysclid=lmq1ua5wle156629419">https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/svyazuyushchij-v-volejbole/?ysclid=lmq1ua5wle156629419</a>
17	Выбор места для выполнения второго паса двумя руками снизу у сетки. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/svyazuyushchij-v-volejbole/?ysclid=lmq1ua5wle156629419">https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/svyazuyushchij-v-volejbole/?ysclid=lmq1ua5wle156629419</a>
18	Основные методы и средства СФП в тренировке волейболиста. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/21/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-v-razdele-voleybol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/21/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-v-razdele-voleybol</a>
19	Передача мяча двумя руками сверху за спину в парах. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/10/26/obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverkhu-v-voleybole">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/10/26/obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverkhu-v-voleybole</a>
20	Передача мяча двумя руками снизу за спину	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-</a>

	в парах. Учебная игра в волейбол.				<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/10/26/obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverkhu-v-voleybole">i-sport/library/2012/10/26/obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverkhu-v-voleybole</a>
21	Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Правила соревнований.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/pravila-sorevnovaniy-po-voleybolu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/10/pravila-sorevnovaniy-po-voleybolu</a>
22	Сдача контрольных нормативов физической подготовки. Способы регуляции психического состояния. Аутотренинг.	1		1	<a href="https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-voleybolu-1408648.html?ysclid=lmq1zl03be664515938">https://infourok.ru/kontrolnie-normativi-po-voleybolu-1408648.html?ysclid=lmq1zl03be664515938</a>
23	Выбор места для выполнения второго паса двумя руками сверху за спину у сетки. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya</a>
24	Выбор места для выполнения второго паса двумя руками снизу за спину у сетки. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/01/15/metodika-obucheniya-verhney-peredachi-myacha-dvumya</a>
25	Передачи мяча сверху в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/</a>
26	Передачи мяча сверху в прыжке из глубины площадки к сетке. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/</a>
27	Площадка и инвентарь. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://studopedia.su/16_1611_sooruzheniya-i-oborudovaniya-dlya-igri-v-voleybol.html">https://studopedia.su/16_1611_sooruzheniya-i-oborudovaniya-dlya-igri-v-voleybol.html</a>
28	Прием мяча снизу двумя руками в падении с	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/</a>

	последующей группировкой на мате. Учебная игра в волейбол.				<a href="#">2/conspect/</a>
29	Прием мяча снизу одной рукой в падении с последующей группировкой на мате. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/</a>
30	Прием мяча снизу двумя руками в падении с последующей группировкой на жесткой поверхности. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/</a>
31	Прием мяча снизу одной рукой в падении с последующей группировкой на жесткой поверхности. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/</a>
32	Нижняя прямая подача у стены. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://infourok.ru/volejbol-nizhnyaya-pryamaya-podacha-5076691.html">https://infourok.ru/volejbol-nizhnyaya-pryamaya-podacha-5076691.html</a>
33	СФП. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://infourok.ru/volejbol-nizhnyaya-pryamaya-podacha-5076691.html">https://infourok.ru/volejbol-nizhnyaya-pryamaya-podacha-5076691.html</a>
34	Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол.	1		1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/09/obuchenie-tekhnikе-vypolneniya-verkhney-pryamoy-podachi">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/09/obuchenie-tekhnikе-vypolneniya-verkhney-pryamoy-podachi</a>

