

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 30 августа 2024г.

Утверждена приказ №1 от 02.09.2024  
Директор МБОУ «СОШ №55»  
В.В. Блок  
Пр. №1 от «30»августа 2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**Волейбол**  
**для учащихся 10 классов**  
**на 2024-2025 уч. год**

Составил: Богомолов А.И.  
учитель физической культуры

Кемерово, 2024г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 10 класса, рассчитана на 34 часа, из расчета 1 час в неделю

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

### Цель и задачи обучения

**Целью** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

.Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
---------------------	--

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система

основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)

### **Формы организации работы с детьми:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

### **Принципы организации обучения:**

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

### **Средства обучения:**

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

### **Содержание тем курса**

Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Техника перемещений. (Перемещения по площадке приставными шагами, в различных стойках, переходы.)

Раздел 2. Приём. Передача. Поддача мяча.(Прием и передача мяча снизу, сверху, сбоку, через себя. Поддача мяча нижняя прямая, боковая, верхняя, (прямая.планирующая. силовая))

Раздел 3. Нападающий удар. Блокирование.(Нападение из различных зон, со второй линии, скидки. Блокирование мяча соперника.)

Раздел 4.

Тактика игры в нападении.(Смены пасующего игрока, обманные действия.)

Раздел 5. Тактика игры в защите.(Приемы мяча на задней линии. После удара по диагонали и по прямой, страховка.)

Раздел 6. Тактико- технические действия.( Смены пасующего игрока, обманные действия.

Приемы мяча на задней линии. После удара по диагонали и по прямой, страховка.)

Раздел 7. Организация и проведение соревнований.(Организация и проведение товарищеских встреч и соревнований.)

### Тематическое планирование « Волейбол», 10 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»	1
2	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»	1
3	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»	1
4	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»	1
5	Атакующий удар (с места и в движении).	1
6-7	Атакующий удар (с места и в движении).	2
8	Атакующий удар (с места и в движении).	1
9	Атакующий удар (с места и в движении).	1
10	Атакующий удар (с места и в движении).	1
11	Атакующий удар (с места и в движении).	1
12-13	Атакующий удар (с места и в движении).	2
14	Атакующий удар (с места и в движении).	1
15	Тактические действия в защите и нападении.	1
16-17	Тактические действия в защите и нападении.	1
18	Тактические действия в защите и нападении.	1
19	Тактические действия в защите и нападении.	1
20-21	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2
22	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1
23	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1
24-25	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2
26	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1
27-28	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2

29-30	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2
31-32	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2
33	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2
34	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1

**34 часа**

### **Контроль отслеживания и оценивания результатов обучения.**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.
- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного масштабов.

#### **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.