

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки**  
**Хабаровского края**  
**Муниципальное образование округ**  
**город Комсомольск-на-Амуре Хабаровского края (функции и полномочия учредителя**  
**осуществляются Управлением образования администрации города Комсомольска-на-Амуре**  
**Хабаровского края)**  
**МБОУ лицей № 1**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**  
**для обучающихся 10-11 классов класса**

**г. Комсомольск-на-Амуре 2023 г.**

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря № 273 ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413"
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 декабря 2015 г. № 09-3564 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Устава МБОУ лица № 1;
- Положения о порядке разработки и утверждения рабочей программы внеурочной деятельности;
- Образовательной программы среднего общего образования Учреждения;
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.Просвещение,2018

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 10 – 11 классов с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Данная программа рассчитана на проведение 2 часов в неделю, всего 68 часов в год. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность занятия 1 час 30мин.

**Цель курса:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### Задачи курса:

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

## 2. Содержание курса и видов деятельности

### Тема 1. Теоретическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

### Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.). Общеразвивающие упражнения: с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка). Эстафеты. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, перекаты).

### Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

### Тема 4. Техническая подготовка

**Передачи мяча.** Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

**Подача мяча.** Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.

Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.

**Нападающий удар.** Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

### Тема 5. Тактическая подготовка.

Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.

Система игры в защите «углом вперед».

**Тема 6. Контрольные игры и соревнования. Тестирование.** Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Муниципальные соревнования

### Используемые формы организации и виды деятельности учащихся:

**Форма организации работы** – командная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы** – метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки

**Форма контроля** – тестирование, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов** реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;

## 3. Тематический план

№ п/п	Тема	количество часов
1	Развитие волейбола в России.	1
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	13
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	8
5	Техника игры	15
6	Тактика игры	15
7	Контрольные игры и соревнования. Тестирование.	8
	Итого	<b>68</b>

#### 4. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне среднего общего образования даёт возможность учащимся достичь следующих результатов:

##### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

##### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу 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.

#### 5. Учебное оборудование

№	Наименование объектов	Кол-во
1	Мячи волейбольные	10 шт
2	Сетка волейбольная	1 шт
3	Набивные мячи весом 1-3 кг	8 шт
4	Гимнастические палки	20 шт
5	Скакалки	30 шт
6	Теннисные мячи	20 шт



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559376

Владелец Коваль Руслан Юрьевич

Действителен с 29.11.2023 по 28.11.2024