

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №55»

**РАССМОТРЕНА**

на заседании методическо-  
го объединения классных  
руководителей  
№\_478-о\д\_ от  
25.08.2024г.

\_\_\_\_\_ /Вабниц М.И.

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании педагогическо-  
го совета  
протокол  
№\_478-о\д от 25.08 2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом  
МБОУ «СОШ №55»  
№ 478-о\д\_от 25.08.24  
2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Волейбол»**  
**для 10 классов**  
**на 2024 - 2025 учебный год**

Составитель:

Фомакин Александр Иванович,  
учитель физической культуры

\_\_\_\_\_

Барнаул  
2024

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» для 10-х классов составлена на основе нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- учебного образовательного плана МБОУ «СОШ№55» на 2024-2025 учебный год
- годового календарного учебного графика МБОУ «СОШ№55» на 2024-2025 учебный год
- положения о рабочей программе предметов, курсов, модулей в том числе внеурочной деятельности для классов перешедших на ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующие образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию и учебно-методических документов:
- положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «СОШ №55».
- государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

Для реализации этой поставлены следующие задачи:

1. познакомить учащихся со спортивной игрой «Волейбол» и возможностью использовать её при организации досуга;
2. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
3. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

## Общая характеристика курса программы внеурочной деятельности "Волейбол"

1. Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

### Описание места курса программы внеурочной деятельности

#### "Волейбол"

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 10 классов. Рассчитана на 34 занятия (по 40 мин.) Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

**Формы занятий:** игра, беседа, видеоуроки по волейболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «СОШ №55».

Таблица 1

#### 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 правилам.

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса 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 учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся 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;
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Волейбол” является формирование следующих умений:

- *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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Волейбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД.**

- **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).

## 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

### Содержание курса программы внеурочной деятельности «Волейбол»

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча	4	<p>Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся 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.).</p> <p>Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому</p>
2	Нападающий удар	8	
3	Блокирование	4	
4	Поддачи	4	
5	Двусторонняя учебная игра	4	
6	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	4	
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	2	
	Итого 34 часа		

			распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.
--	--	--	---

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	часы
1	Прямой нападающий удар.	1 ч
2	ОФП. Броски и ловля мяча. Игры с мячом	1 ч
3	ОФП. Броски и ловля мяча. Игры с мячом	1 ч
4	ОФП. Броски и ловля мяча. Игры с мячом	1 ч
5	Блокирование.	1 ч
6	Блокирование.	1 ч
7	Блокирование.	1 ч
8	Силовые подачи.	1 ч
9	Силовые подачи.	1 ч
10	Силовые подачи.	1 ч
11	ОФП. Нападающий удар *Взлет*	1 ч
12	ОФП. Нападающий удар *Взлет*	1 ч
13	ОФП. Нападающий удар *Взлет*	1 ч
14	Общефизическая подготовка.	1 ч
15	Общефизическая подготовка.	1 ч
16	Общефизическая подготовка.	1 ч

17	Общезфизическая подготовка.	1 ч
18	Общезфизическая подготовка.	1 ч
19	Общезфизическая подготовка.	1 ч
20	Общезфизическая подготовка.	1 ч
21	Общезфизическая подготовка.	1 ч
22	Общезфизическая подготовка.	1 ч
23	Общезфизическая подготовка.	1 ч
24	Нападающий удар (Стрела)	1 ч
25	Нападающий удар (Стрела)	1 ч
26	Нападающий удар (Стрела)	1 ч
27	Нападающий удар (Стрела)	1 ч
28	Групповое блокирование.	1 ч
29	Групповое блокирование.	1 ч
30	Групповое блокирование.	1 ч
31	Групповое блокирование.	1 ч
32	Нападение со второй линии.	1 ч
33	Нападение со второй линии.	1 ч
34	Нападение со второй линии.	1 ч
	итого	34