

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 102»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА

<p><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО <i>С.В. Фролина</i> Подпись Ф.И.О. Протокол № <u>1</u> от <u>«30» 08 2023</u> г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УР МОУ «СОШ № 102» <i>Рибера О.В.</i> Подпись Ф.И.О. <u>«31» 08 2023</u> г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МОУ «СОШ № 102» <i>С.В. Фролина</i> Подпись Ф.И.О. Приказ от <u>«31» 08 2023</u> г. № <u>317-0</u></p> 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности **" Волейбол "**

уровень получения образования

(указать курс)

Форма очная обучения:

( начальное, основное, среднее общее образование)

Учитель: **Фесенко Т.А**

(очная, очно-заочная, заочная, обучение на дому по индивидуальному учебному плану)

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1

от «31» 08. 2023 г.

## 5-7 класс

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5 класса разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

-Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся начальных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

- *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.

#### **Основные задачи:**

##### *1.Оздоровительная задача.*

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

##### *2.Образовательная задача.*

- 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.

### *3. Воспитательная задача.*

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

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половую и индивидуальные особенности детей.
  - принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
  - принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
  - принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.
- Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

#### Личностные результаты:

- 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;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

#### Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Место программы в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 класса. Рассчитана на 70 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. **Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (30 мин) в системе целого учебного дня 2 раз в неделю.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей** – учащиеся вторых классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Количество обучающихся** – 15-20 человек.

### **Годовое планирование учебно-тренировочного материала**

Теоретические сведения	1
Волейбол	10
Общефизическая подготовка	5
Специально физическая подготовка	5
Подвижные и спортивные игры	10
Контрольные испытания	3

### Содержание программы.

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.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

*В разделе «основы знаний»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

*В разделе «общефизической подготовки»* даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

*В разделе «специальной подготовки»* представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам. *В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

### Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

### **Планируемый результат освоения программы «Волейбол».**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

##### **Учащиеся научатся:**

- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

##### **Учащиеся научатся:**

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

• **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**      **5 класс , 7 класс**

- 1 Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.
- 2 Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.
- 3 Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ Пионербол
- 4 Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча
5. Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.
6. Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол
7. Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Пионербол
8. Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол
9. Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ в парах, маховые движения рук.  
ноябрь
10. Медленный бег, разновидность бега, ОРУ . Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола
11. Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения
12. Гимнастические упражнения, подвижные игры
13. Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.  
декабрь
14. Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры

15. Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры январь
16. Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола
17. Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.
18. Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол
19. Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. Пионербол февраль
20. Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.
21. Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол
22. Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча пионербол Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения, подвижные игры.
23. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол
24. Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча
25. Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.
26. Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол
27. Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача.
28. Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола

- 29.Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.
- 30.Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Нижняя подача.
- 31.Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол.
- 32.Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.
- 33..Разновидность прыжков. ОРУ.  
Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.
- 34.Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Контрольные испытания.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная 2 штуки
2. Стойки волейбольные 2 штуки
3. Гимнастическая стенка 6 пролетов
4. Гимнастические маты 4 штуки
5. Скакалки 12 штук
6. Мячи волейбольные 15 штук
7. Мячи набивные (масса 1кг) 5 штук

### **Содержание программы**

#### **Основы знаний (теоретическая часть):**

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

- **Общесфизическая подготовка (практическая часть):**
- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.
- **Специальная физическая подготовка (практическая часть):**
- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;
- **Техника нападения (практическая часть):**
- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;
- **Техника защиты:**
- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- **Тактическая подготовка. Тактика нападения:**
- Индивидуальные действия
- Командные действия
- **Тактика защиты:**
- Индивидуальные действия
- Командные действия
- **Контрольные игры и соревнования:**
- **теоретическая часть**
- Правила соревнований
- **практическая часть:**
- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры

**Содержание требований (виды испытаний)**

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4

Подача нижняя прямая на точность

Первая передача (прием) на точность из зоны 6  
в зону 3 (расстояние 6м)

### **Список литературы**

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слунский Л.Н. Москва «Просвещение», 2008г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 2007г
4. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 2007г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2012г.

## 7 класс.

Данная Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 N1897), на основе рабочей программы по физической культуре, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-9х классов» В. И. Лях, А. А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2013г. МОУ Семендяевская основная общеобразовательная школа, утвержденной приказом №1193 от 25.08. 2020 года.

### Содержание

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.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 7 класса разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации,
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

### **Цели и задачи**

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

### Планируемые результаты

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; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

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

**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.

*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):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- *уметь высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *уметь 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).

*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.

*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 обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем .

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

7 кл.

## Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола	1		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	1		
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1		
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1		
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1		

11.	Нижняя прямая	1		
12.	Верхняя прямая	1		
13.	Учебная игра Волейбол	1		
14.	Подача в прыжке	1		
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1		
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1		
17.	Прием мяча снизу двумя руками	1		
18.	Прием мяча сверху двумя руками	1		
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	1		
20.	Совершенствование техники приема мяча.	1		
21.	Учебная игра Волейбол	1		
22.	Одиночное блокирование	1		
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1		
24.	Страховка при блокировании	1		
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1		
26.	Групповые тактические действия в нападении, защите	1		

27.	Учебная игра Волейбол	1		
28.	Командные тактические действия в нападении, защите	1		
29.	Двухсторонняя учебная игра	1		
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
31.	Игры развивающие физические способности	1		
32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
33.	Судейство учебной игры в волейбол	1		
34.	Игра Волейбол.	1		

**Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».**

Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

**Список литературы:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М. Просвещение, 2013.
2. Интернет- ресурс. [http: // lib.sportedu.ru/](http://lib.sportedu.ru/)
3. Интернет- ресурс. [http: // www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по учебному курсу «Волейбол» для **10-11 класса** разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре.
- Основной образовательной программой основного общего образования СОШ, рассмотренной педагогическим советом 28.08.2015 ( протокол № 1) и утвержденной приказом директора школы №от 31.08.20года;
- учебным планом СОШ на 2022-2023 учебный год,
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 9 класс»

В основу положены следующие нормативно-правовые и распорядительные документы:

- 1.Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года №273-ФЗ ( с изменениями и дополнениями).
- 2.Санитарно-эпидемиологические правила 2.4.2.1178-02.
- 3.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- 4.Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- 5.Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- 6.Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- 7.Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- 8.примерной программы основного общего образования;
- 9.приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Целью курса «Волейбол»** в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный курс «Волейбол» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отбор учебного материала для содержания программы осуществлен с учетом целей и задач физической культуры в основной школе, его места в системе школьного образования, возрастных потребностей и физических возможностей обучающихся 9 классов, а также ресурса учебного времени, отводимого на изучение предмета.

### **Зачетные требования по волейболу**

1. Передача двумя сверху у стены:

М: «5» – 16 р.; «4» – 13 р.; «3» – 11 р.

Д: «5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 8р.

2. Передача мяча над собой:

М: «5» – 18 р.; «4» – 15 р.; «3» – 11 р.

Д: «5» – 14 р.; «4» – 11 р.; «3» – 9 р.

3. Передача мяча двумя сверху в баскетбольное кольцо (10 попыток):

М: «5» – 6 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.

Д: «5» – 5 р.; «4» – 4 р.; «3» – 3 р.

4. Прием мяча снизу с подачи

5. Верхняя прямая подача с 9 метров через сетку

Курс «Волейбол» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 1 ч в неделю ,в 9 классе — 34 ч -34 учебных недель.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
  - 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;
- 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;
- 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «волейбол». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### • **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
    - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
    - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
    - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Предметные результаты

Характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;- играть в волейбол, (по упрощённым правилам).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ».

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### **Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- верхняя прямая подача;
- игра в волейбол.

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

10-11 класс, 1 час в неделю. Всего 35 часов

№ п/п	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1	<p><b>Знания о физической культуре – в процессе занятий</b></p> <p>Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Выдающиеся достижения отечественных</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по</p>

	<p>спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее гармоничное физическое развитие. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p>	<p>профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p>
2	<p><b>Волейбол 34 час</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. передача мяча сверху, стоя спиной к цели;</p> <p>нападающий удар</p> <p>верхняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; прием мяча отраженного сеткой.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха и развития координационных способностей.</p>

	игра в волейбол.	
--	------------------	--

### Тематическое планирование по волейболу 10 класс

№ п/п	Тема занятия.	Дата		примечание
		план	факт	
1	Совершенствование - стойка, передвижение в стойке. Передача мяча 2 руками сверху. Прием снизу. Игра. Инструктаж по ТБ.			
2	Совершенствование стойка, передвижение. Передача сверху. Подача ,прием. Игра.			
3	Совершенствование стойка, передвижение. Передача сверху, подача, прием. Игра.			
4	Совершенствование стойка, передвижение. Передача сверху, подача, прием. Игра			
5	Зачет-передача мяча 2 руками сверху в парах. Совершенствование - нижняя прямая подача. Прием мяча снизу 2 руками.			
6	Зачет-прием мяча снизу 2 руками. С.- нижняя прямая подача. Игра.			
7	Зачет-передача мяча 2 руками сверху в прыжке. С.-нижняя прямая подача. Прием мяча снизу 2 руками.			
8	Зачет-подтягивание. Игра.			
9	Зачет-прыжок в длину с места. Игра.			
10	Учить нападающий удар после передачи. Совершенствование - Нижняя прямая подача. Игра			
11	Учить передача сверху ,снизу назад. З.-нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача. Игра			

12	Зачет - передача сверху ,снизу назад. Совершенствование.- нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача. Игра			
13	Совершенствование - нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача. Игра			
14	Зачет - передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Передача мяча назад. Нападающий удар. Игра.			
15	Зачет-передача над собой. Совершенствование нападающий удар. Игра.			
16	Зачет-передача мяча назад .Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра.			
17	Совершенствование - нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача. Игра			
18	Совершенствование нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача. Игра			
19	Совершенствование нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача. Игра			
20	Совершенствование.- нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача. Игра			
21	Зачет нижняя прямая подача. Совершенствование - нападающий удар после передачи. Игра			
22	Совершенствование - верхняя прямая подача, нападающий удар после передачи. Игра			
23	Совершенствование.- верхняя прямая подача. нападающий удар после передачи. Игра			
24	Совершенствование верхняя прямая подача, нападающий удар после передачи. Игра			
25	Зачет прием мяча в зону №3,№2. Игра.			
26	Зачет - передача мяча на точность в баскетбольное кольцо. Игра.			
27	Совершенствование нападающий удар после передачи. Верхняя прямая подача. Игра			
28	Совершенствование нападающий удар после передачи. Верхняя прямая подача. Игра			
29	Совершенствование нападающий удар после передачи. Верхняя прямая подача. Игра			
30	Зачет-подтягивание. Игра			
31	Зачет - верхняя прямая подача.			
32	Зачет - подача по зонам. Совершенствование .- нападающий удар после передачи. Игра			

33	Зачет - подача (кол-во). Совершенствование нападающий удар после передачи. Игра			
34- 35	Зачет - нападающий удар после передачи. Игра.			

### Тематическое планирование по волейболу 11 класс

№ п/п	Тема занятия.	Дата		примечание
		план	факт	
1	Передача мяча 2 руками сверху. Прием снизу. Игра. Инструктаж по ТБ.			
2	Передвижение. Передача сверху. Подача, прием. Игра.			
3	Передача сверху, подача, прием. Игра.			
4	Передача снизу, подача, прием. Игра			
5	Совершенствование - нижняя прямая подача. Прием мяча снизу 2 руками.			
6	Прием мяча снизу 2 руками. С.- нижняя прямая подача. Игра.			
7	Передача мяча 2 руками сверху в прыжке. С.- нижняя прямая подача. Прием мяча снизу 2 руками.			
8	Зачет-подтягивание. Игра.			
9	Зачет-прыжок в длину с места. Игра.			
10	Нападающий удар после передачи. Игра			
11	Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача. Игра			
12	Совершенствование.- нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача. Игра			
13	3 - нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача. Игра			
14	Нижняя прямая подача. Передача мяча назад. Нападающий удар. Игра.			
15	Зачет-передача над собой. Совершенствование нападающий удар. Игра.			
16	Зачет-передача мяча назад . Нападающий удар. Игра.			

17	Совершенствование - нападающий удар после передачи. Игра				
18	Совершенствование приемов мяча Нижняя прямая подача. Игра				
19	Совершенствование нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача. Игра				
20	Совершенствование - нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача. Игра				
21	Зачет нижняя прямая подача. Совершенствование - нападающий удар после передачи. Игра				
22	Совершенствование - верхняя прямая подача, нападающий удар после передачи. Игра				
23	Повторение.- верхняя прямая подача. нападающий удар после передачи. Игра				
24	Совершенствование верхняя прямая подача, нападающий удар после передачи. Игра				
25	Зачет прием мяча в зону №3, №2. Игра.				
26	Зачет - передача мяча на точность в баскетбольное кольцо. Игра.				
27	Совершенствование - нападающий удар после передачи. Верхняя прямая подача. Игра				
28	Повторить передачи мяча. Верхняя прямая подача. Игра				
29	Совершенствование приема мяча. Верхняя прямая подача. Игра				
30	Зачет-подтягивание. Игра				
31	Зачет - верхняя прямая подача. Учебная игра.				
32	Зачет - подача по зонам. Совершенствование - нападающий удар после передачи. Игра				
33	Зачет - подача (кол-во). Совершенствование нападающий удар после передачи. Игра				
34-35	Товарищеские встречи по волейболу.				