

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Комитет по образованию города Братска**  
**МБОУ «СОШ № 20» имени И.И. Наймушина г. Братска**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Руководитель ШМО  
Веселова О.И.

РЕКОМЕНДОВАНО  
на заседании МС  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Председатель МС  
Назарова Е.В.

УТВЕРЖДЕНО  
приказ № 133  
от «31» августа 2023 г.  
директор МБОУ «СОШ №20»  
имени И.И. Наймушина  
Жигулова Н.Г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**

Для обучающихся 10-11 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Жигулова Наталья Григорьевна  
сп=Жигулова Наталья Григорьевна, с=RU,  
о=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№ 20" ИМЕНИ ИВАНА ИВАНОВИЧА  
НАЙМУШИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА,  
email=zhigulova-ng@yandex.ru

**Братск, 2023**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ФОП и с учетом рабочей программы воспитания.

Программой отводится на изучение 68 часов.

10 класс 34 часа, 1 час в неделю, 11 класс 34 часа, 1 час в неделю.

Срок реализации программы 2 года.

**Содержание курса с указанием форм организации учебных занятий,  
основных видов учебной деятельности**

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.

**Содержание курса 10 класс**

Основы знаний о физической культуре и спорте. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие и совершенствование физических качеств.

Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Спортивные игры.

Техническая подготовка. Стойки и перемещения. Передача и прием мяча. В нападении: передача мяча у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему. В защите: прием мяча снизу двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность. Нападающий удар. Блокирование. Одиночное, групповое блокирование. Подача мяча. Верхняя прямая подача, подача с различной силой и точность.

Тактическая подготовка Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия, групповые действия.

**11 - класс**

Основы знаний о физической культуре и спорте Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Техническая подготовка Стойки и перемещения. Передача и прием мяча. В нападении: передача мяча у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию:

короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему. В защите: прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность. Нападающий удар. Блокирование. Одиночное, групповое блокирование. Подача мяча. Верхняя прямая подача в прыжке, подача с различной силой и точность.

Тактическая подготовка Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия, групповые действия.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

2) патриотического воспитания:

ценностное отношение к достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру спорта, труда, общественных отношений;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов,  
отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности**

**10 класс 34 часа**

№п/п		Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Виды соревнований и способы проведения. Техника безопасности.	1	<a href="https://resh.e du.ru/subject/lesson/5580/s tart/197163/">https://resh.e du.ru/subject/lesson/5580/s tart/197163/</a>	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации
2.	Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите и нападении.	1	<a href="https://resh.e du.ru/subject/lesson/5648/s tart/226130/">https://resh.e du.ru/subject/lesson/5648/s tart/226130/</a>	
3.	Передачи мяча у сетки сверху двумя руками в парах короткие, средние, длинные.	1	<a href="https://resh.e du.ru/subject/lesson/3735/s tart/197217/">https://resh.e du.ru/subject/lesson/3735/s tart/197217/</a>	
4.	Прием мяча снизу двумя руками и передача на точность.	1	<a href="https://resh.e du.ru/subject/lesson/6060/s tart/197243/">https://resh.e du.ru/subject/lesson/6060/s tart/197243/</a>	
5.	Передача мяча у сетки сверху двумя руками стоя лицом и спиной к партнеру.	1	<a href="https://resh.e du.ru/subject/lesson/3764/s tart/43699/">https://resh.e du.ru/subject/lesson/3764/s tart/43699/</a>	
6.	Передачи в парах сверху.	1	<a href="https://resh.e du.ru/subject/lesson/4965/s tart/90962/">https://resh.e du.ru/subject/lesson/4965/s tart/90962/</a>	
7.	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1	<a href="https://resh.e du.ru/subject/lesson/6103/s tart/169361/">https://resh.e du.ru/subject/lesson/6103/s tart/169361/</a>	
8.	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	<a href="https://resh.e du.ru/subject/lesson/3788/s tart/169386/">https://resh.e du.ru/subject/lesson/3788/s tart/169386/</a>	
9.	Верхняя прямая подача мяча с различной силой и точностью.	1		
10.	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач.	1		
11.	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 4 при приеме подачи - для второй передачи.	1		
12.	Нападающий удар, Групповое блокирование.	1		
13.	Учебная игра.	1		
14.	Учебная игра	1		
15.	Передачи в опорном положении лицом и спиной к цели.	1		
16.	Верхняя прямая подача. Прием подачи с доводкой в зону для второй передачи.	1		
17.	Сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему.	1		
18.	Прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность.	1		
19.	Блокирование прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.	1		
20.	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1		
21.	Взаимодействие игроков передней линии -	1		

	зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче.			и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
22.	Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов.	1		
23.	Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование.	1		
24.	Групповое взаимодействие игроков передней линии - зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании.	1		
25.	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);	1		
26.	Система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3.	1		
27.	Нападающий удар по линии, одиночное блокирование.	1		
28.	Верхняя прямая подача, прием подачи и передача в зону 2.	1		
29.	Прием мяча снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность.	1		
30.	Блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон 4,2.	1		
31.	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1		
32.	Учебная игра, применение в ней изученных приемов.	1		
33.	Учебная игра. применение в ней изученных приемов.	1		
34.	Учебная игра.	1		

### 11 класс

№п/п		Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Техника безопасности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/s</a>	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
2.	Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите и нападении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/s</a>	
3	Передачи мяча у сетки сверху двумя руками в парах короткие, средние, длинные.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/s</a>	
4	Прием мяча снизу двумя руками и передача на точность.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/170123/</a>	
5	Передача мяча у сетки сверху двумя руками стоя лицом и спиной к партнеру.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>	
6	Передачи в парах сверху в прыжке.	1		
7	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в	1		

	сторону на бедро и спину.		<a href="https://resh.e">lesson/6100/s</a>	соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
8	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	<a href="https://resh.e">tart/171989/</a>	
9	Верхняя прямая подача мяча с различной силой и точностью.	1	<a href="https://resh.e">du.ru/subject/</a>	
10	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач.	1	<a href="https://resh.e">lesson/4966/s</a>	
11	Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 4 при приеме подачи - для второй передачи.	1	<a href="https://resh.e">tart/170149/</a>	
12	Нападающий удар. Групповое блокирование.	1	<a href="https://resh.e">du.ru/subject/</a>	
13	Учебная игра.	1	<a href="https://resh.e">lesson/3779/s</a>	
14	Учебная игра	1	<a href="https://resh.e">tart/169241/</a>	
15	Передачи в прыжке и в опорном положении лицом и спиной к цели.	1	<a href="https://resh.e">du.ru/subject/</a>	
16	Верхняя прямая подача. Прием подачи с доводкой в зону для второй передачи.	1	<a href="https://resh.e">lesson/4964/s</a>	
17	Сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему.	1	<a href="https://resh.e">tart/169287/</a>	
18	Прием мяча снизу двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность.	1	<a href="https://resh.e">du.ru/subject/</a>	
19	Блокирование прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.	1	<a href="https://resh.e">lesson/6101/s</a>	
20	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1	<a href="https://resh.e">tart/41745/</a>	
21	Взаимодействие игроков передней линии - зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче.	1	<a href="https://resh.e">du.ru/subject/</a>	
22	Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов.	1	<a href="https://resh.e">lesson/6102/s</a>	
23	Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование.	1	<a href="https://resh.e">tart/78666/</a>	
24	Групповое взаимодействие игроков передней линии - зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании.	1	<a href="https://resh.e">du.ru/subject/</a>	
25	Взаимодействие игроков задней и передней линий - зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);	1	<a href="https://resh.e">lesson/379</a>	
26	Система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3.	1	<a href="https://resh.e">9/start/16933</a>	
27	Нападающий удар по линии, одиночное блокирование.	1	<a href="https://resh.e">4/</a>	
28	Верхняя прямая, прием подачи и передача в зону 2.	1	<a href="https://resh.e">du.ru/subject/</a>	
29	Прием мяча снизу двумя руками верхних	1	<a href="https://resh.e">lesson/4968/s</a>	
			<a href="https://resh.e">tart/61611/</a>	

	подач на задней линии и первая передача на точность.			
30	Блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон 4,2.	1		
31	Чередование подач в дальние и ближние зоны. Выбор места для приема подачи.	1		
3	Учебная игра, применение в ней изученных приемов.	1		
2	Учебная игра. применение в ней изученных приемов.	1		
34	Учебная игра.	1		