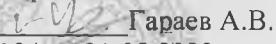


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа город
Волгореченск Костромской области»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
№1 от 31.08.2023 г.

«Утверждаю»
И.о.директора МБОУ «СОШ №3
города Волгореченска»

Гараев А.В.
Приказ № 184 от 31.08.2023 г

Приложение к ООП СОО
МБОУ "СОШ № 3
города Волгореченска"

**Рабочая программа
курса внеурочной
деятельности**

«Волейбол»
Направление: спортивно-оздоровительное
10-11 класс
(ООП СОО)

Составитель:
Грачева Ю.А
Учитель
физкультуры

г. Волгореченск

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Волейбол» составлена в соответствии с ФГОС СОО, на основе ООП СОО МБОУ «СОШ № 3 города Волгореченска», Положением о рабочей программе внеурочной деятельности. **Рабочая программа ВД спортивной секции по волейболу** разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М., Просвещение, 2012).

Рабочая Программа ориентирована **на 1 час в неделю** прохождения материала и предполагает реализацию компетентностного, личностно ориентированного, деятельностного подходов к содержанию образования.

Описание места курса «Волейбол» в учебном плане

Учебный план МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска" предусматривает освоение курса внеурочной деятельности в объеме 136 часов для 10-11 классов.

Классы	В неделю	В год
10-11	4	136

Цель:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях.

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстротудвижений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизоваться в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, иногда и боязнь.

3. Содержание Программы спортивной секции «Волейбол»

Теоретические занятия – в процессе занятий

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная

система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, и их строение, функции и взаимодействие. Сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила миниволейбола.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Основы техники и тактики игры. Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы данного года). Единство техники и тактики игры.

Практические занятия – 34 часа

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами- лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах

(подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскoki, ходьба, бег). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку

(веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом, броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг)

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота- 1,5- 2м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность

метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти,

предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрывгивание с высоты (до50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократные выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (собственного подбрасывания)

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов. После поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т

.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх- назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут, же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота – многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча.

Техника нападения. Действия без мяча. *Перемещение и стойки:* сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. **Действия с мячом:** передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки. Стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча - верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2 ; прием мяча сверху двумя руками с

выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование*. Одиночное блокированиепрямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3,2.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия*. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач(нижних и верхней прямой);вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 сигроком зоны 2 (при приеме от передач и подач)

Командные действия. Прием мяча подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия*. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхнейпрямой) , когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

4. Календарно-Тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

№ п/п занятия	Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания
1	Эстафеты с элементами волейбола	1	Эстафеты с элементами волейбола, игровые задания
2	Учебная игра в волейбол	11	Учебная игра в волейбол, работа над ошибками
3	Подвижная игра «Пасовка волейболиста»	1	Игра «Пасовка волейболиста», выполнение игровых заданий
4	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	1	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч», подвижные игры с элементами волейбола

5	Встречные эстафеты. Соревнования по волейболу	1	Встречные эстафеты, двусторонняя игра с командой
6	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	2	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, приёмы и передачи
7	Учебная игра	11	Учебная игра в волейбол, работа по устранению ошибок
8	Стойка игрока, передвижения в стойке	4	Стойка игрока, передвижения в стойке, приёмы и передачи мяча
9	Передача мяча двумя руками	4	Передача мяча двумя руками, передачи – верхняя, верхняя в прыжке
10	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	4	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, приём одной рукой
11	Передвижения в стойке	4	Передвижения в стойке, тактические действия в нападении и защите
12	Нижняя прямая подача с 3-6 м	4	Нижняя прямая подача с 3-6 м, тактические действия индивидуальные.
			групповые
13	Учебная игра в волейбол	4	Двусторонняя игра в волейбол, тактические действия
14	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра. Гандбол. Правила игры	4	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра, тактические действия в нападении
15	Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи. Комбинации из освоенных элементов волейбола.	4	Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке
16	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Лапта волейболиста»	4	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты, работа по устранению ошибок
17	Встречные и линейные эстафеты с передачами. Эстафеты.	4	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд
	2 полугодие	4	
18	Техника игры в волейбол Игровые задания	4	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, игровые задания
19	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	4	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/и с элементами в/б и баскетбола
20	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	4	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол, в стритбол

21	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	4	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.
22	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	4	Эстафеты. Игра в мини-волейбол, тактические действия в нападении и защите
23	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	4	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные, групповые, командные
24	Нападающий удар, техника игры	4	Нападающие удары: прямой, прямой с переводом
25	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания	4	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания
26	Блокирование. Эстафеты.	4	Блокирование. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.
27	Подачи и передачи мяча	4	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
28	Передача верхняя в прыжке	4	Передача верхняя в прыжке, верхняя. Работа над ошибками
29	Передвижения в стойке. Передача мяча.	4	Передвижения в стойке. Передача мяча – верхняя, верхняя в прыжке
30	Эстафеты. Игровые задания	4	Эстафеты. Игровые задания
31	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.	4	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.
32	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу	4	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу
33	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	4	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.
34	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра	4	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329 – ФЗ(ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04. 10.2000г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред.01.02.2012г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;
 - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
 - О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
 - О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р.
 - Региональный Базисный учебный план
 - Учебный план Муниципального общеобразовательного учреждения
-