

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Московской области**

**Управление образования г.о. Лобня**

**МБОУ Лицей г.о. Лобня**

РАССМОТРЕНО  
Учителя физической  
культуры  
Остапенко Л.В.  
Федоров В.Н.

СОГЛАСОВАНО  
Завуч по УВР  
  
Кривчанская С.Н.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ лицей  
  
Иванов А.Б

Номер приказа от  
31 августа 2023г.

Номер приказа от  
31 августа 2023г.

Номер приказа от  
31 августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса по внеурочной деятельности**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**  
для обучающихся 10 классов

**Лобня**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011г.) с учетом междисциплинарной программы «Формирование учебных универсальных действий» в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Секция «Баскетбол» является составной частью дисциплины «Физическая культура».

### **Волейбол**

Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Поддачи мяча на точность и силу. Нацеленная подача на определенные зоны площадки противника.

Передача мяча: верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Передача мяча в парах с продвижениями. Передача мяча из зоны «б» в зону «3», из зоны «3» в зону «4» или из «б» в зону «3», из зоны «3» в зону «2». Передача мяча в парах и в колоннах через сетку. Передача мяча отскочившая от сетки. Верхняя передача мяча в падении на бедро и спину с перекатом на спину.

Нападающий удар: прямой нападающий удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и мягкое приземление. Нападающий удар по

блоку, через блок с различных передач. Выполнение нападающего удара в парах.

Блокирование: перемещение и прыжки у сетки, выполнение блока на нападающие удары. Совершенствование одиночного и группового блокирования нападающих ударов и страховки при блокировании.

Тактические действия в нападении: подачи мяча на слабо играющего игрока и на незащищенную зону площадки. Нижние и верхние подачи в соответствии с игровой обстановкой. Игра в нападении с первой и второй передачами игроками линией нападения. Игра в нападении со второй передачи игроками задней линией, выходящим к сетке. Нацеленная подача на слабого игрока, сильные подачи по зонам. Системы нападения и рациональное применение.

Тактические действия в защите: нижние и верхние подачи в соответствии с игровой обстановкой. Страховка при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линией при блоке. Ознакомление с системами защиты. Взаимодействие игроков зоны защиты, взаимодействие игроков, не занятых в блокировании, с блокирующими игроками. Системы игры в защите. Страховка при игре в защите.

Техника и тактика нападения и защиты – индивидуальные и групповые действия, тактические системы и комбинации в игре волейбол. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока. Игра в нападении со второй передачи с зон «3» и «2» игроками линии нападения. Игра в нападении с первой передачи. Тактические системы и комбинации. Учебные игры с применением техники и тактики игры волейбол. Уметь судить игру по волейболу, знать правила игры.

### **Содержание программы секции «Волейбол»**

#### Вводное занятие, правила игры.

Правила игры в волейбол. Характеристика игры в волейбол. Техника безопасности в игре волейбол.

### Техника игры в защите.

Прием подач – одной и двумя руками на месте или в падении. Выполнение блокирования одним игроком – одиночное или двумя-тремя – групповое с места и после передвижения.

### Техника игры в нападении.

Передачи мяча двумя руками сверху и снизу, подачи мяча (верхняя прямая, нижняя прямая, верхняя боковая), атакующие удары.

### Техника владения мячом.

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы техники: приемы снизу и сверху, верхняя и нижняя передача мяча.

### Совершенствование стоек и перемещений

В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждого способа, сочетаний приемов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом.

### Совершенствование технических действий игроков.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- Техника передвижений;
- Техника овладения мячом и противодействия.

### Тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

### Тактические действия в защите.

Индивидуальные, групповые и командные действия оборонительного характера.

### Физическая подготовка.

Задачи физической подготовки: совершенствование спортивного мастерства, разностороннее развитие и укрепление здоровья.

### Тактика игры в защите.

Индивидуальные, групповые, командные тактические действия: при выборе мест, приеме мяча, приеме атакующем ударе, блокировании, приеме от блока, приеме подач.

### Тактика игры в нападении.

Индивидуальные, групповые, командные тактические действия: при выборе мест, передаче, подаче, атакующем ударе, а также, между игроками передней и задней линии.

### Игровая подготовка

Главное средство игровой подготовки – специально организованная и управляемая тренером учебная игра. Проведение контрольных игр, а также приглашать «чужую» команду. Задания по технике и тактике.

### Судейство и правила игры.

Все занимающиеся в секции «Волейбол», должны иметь судить игру, а также знать все правила. Судить можно на тренировке во время учебной игры.

### Индивидуальные и групповые действия.

Индивидуальные тактические действия в нападении: в выборе мест, при передаче, подачи, атакующем ударе. Групповые тактические действия в нападении: между игроками передней и задней линии. Индивидуальные тактические действия в защите: в выборе мест, при приеме подачи, атакующих ударов, блокирования.

### Командные действия в нападении.

Со второй передачи игроком передней линии; со второй передачи выходящего к сетке с задней линии; с первой передачи в прыжке после имитации атакующего удара.

### Командные действия в защите.

При приеме атакующих ударов в линию»; при приеме атакующих ударов «углом вперед»; при приеме атакующих ударов «углом назад».

### Техническая и тактическая подготовка к игре.

В подготовке на первый план выступают показатели качества выполнения приемов игры, где главным критериями являются точность полета мяча при выполнении передачи, подачи, нападающего удара, правильность выполнения тактической комбинации.

### Тактика игры в нападении.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.  
Совершенствование выполнения тактической комбинации.

#### Подготовка игроков к соревнованиям.

Соревнования проводятся полными составами (6\6) и неполными: 5\5,4\4,3\3,2\2,1\1. Такие соревнования совершенствуют соревновательные качества, которые проявляются в процессе коллективных действий в игре волейбол.

#### Игровая подготовка спортсменов.

Изучение (разведка) игры соперников. Разработка наиболее рационального плана против конкретного соперника.

#### **Требования к умениям учащихся**

Учащийся, занимающийся в секции баскетбол должен усвоить и показать:

- понимание значения, ценности спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- знание социально-биологических, психофизиологических основ здорового образа жизни;
- систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности;
- повышать свое мастерство в выбранном виде спорта, для достижения жизненных и профессиональных целей.
- постоянно самосовершенствоваться, уметь судить игру по баскетболу.
- самостоятельно заниматься в секции по баскетболу, владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.

#### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль организуется и проводится в соответствии с требованиями Министерства здравоохранения РФ. Ответственность за своевременное проведение возлагается на директора учебного заведения.

Медицинские обследования учащихся должны проводиться:

а) до начала практических занятий. Учащиеся, не прошедшие мед. обследование по уважительной причине, могут быть допущены, в порядке исключения, на первые занятия на основании показаний медицинской справки ( форма 086);

б) повторно в начале каждого учебного года, а также перед соревнованиями и после перенесенных заболеваний.

Без заключения врача о состоянии здоровья, к секционным занятиям по выбранному виду спорта не допускаются.

### **Требования к учащимся**

- систематически посещать занятия согласно расписанию работы секций;

- повышать свою физическую подготовку, совершенствовать спортивное мастерство;

- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха, питания;

- активно участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях в лицее, городских соревнованиях;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития;

- иметь спортивный костюм и обувь;

- соблюдать правила безопасности на занятиях

### **Цели и задачи:**

Секция «Волейбол» является составной частью дисциплины «Физическая культура». **Целью** секции «Волейбол» является овладение учащихся системой научно-практических знаний и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных навыков средствами физического образования и рекреации, формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задачи:**

- совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- развивать интерес к игровой деятельности и спортивным играм;
- формировать умение управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

#### **Образовательные задачи**

Знание и понимание места физической культуры. Знание социально-биологических основ физической культуры. Знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений.

#### **Воспитательные задачи**

Воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности.

#### **Оздоровительные задачи**

Умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления. Развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, ловкость.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Личностные:** проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

#### **Метапредметные:**



- *познавательные УУД*: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- *коммуникативные УУД*: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- *регулятивные УУД*: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Предметные:**

- работать в материальной и информационной среднего общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

- уметь анализировать свою деятельность, не бояться принимать самостоятельно решение, уметь отвечать за свои поступки, передавать свой опыт своим сверстникам

- знать и иметь представление о правилах техники безопасности при занятиях спортивными играми; о правилах организации спортивных и подвижных игр; о тактике нападения и защите; о технике владения мячом и ракеткой.

- уметь: играть в спортивную игру баскетбол по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.

- демонстрировать: активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать занятия и проводить их в свободное время.

### **Воспитательные:**

- воспитывать спортивный характер, честность, трудолюбие, ответственность. Формировать умения к самостоятельной работе и нагрузке.

- формировать в каждом ребенке общечеловеческие ценности добродетели: любовь к ближнему, сострадание, справедливость, гражданственность, веру в прекрасное, ответственность, этическую культуру, нравственные устои.

- воспитывать потребность в созидательной деятельности, творческом развитии, положительном отношении к труду как средству самоутверждения.

- приобщить воспитанников к региональной, национальной и мировой культуре.

### **Тематический план по волейболу**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Форма проведения итогов по теме</b>
1.	История развития игры в волейбол и ее характеристика	1	Тренировка	Игра
2.	Совершенствование техники владения мячом	3	Тренировка	Игра
3.	Совершенствование стоек и перемещений	2	Тренировка	Игра
4.	Тактические действия игроков в защите	1	Тренировка	Игра
5.	Совершенствование техники игры в защите	3	Тренировка	Игра
6.	Совершенствование техники игры в нападении	3	Тренировка	Игра

7.	Тактические действия игроков в нападении	2	Тренировка	Игра
8.	Командные действия в защите	1	Тренировка	Игра
9.	Командные действия игроков в нападении	1	Тренировка	Игра
10.	Игровая подготовка	2	Тренировка	Игра
11.	Судейство и правила игры	1	Тренировка	Игра
12.	Совершенствование технических действий игроков	1	Тренировка	Игра
13.	Подготовка игроков к соревнованиям	1	Тренировка	Игра
14.	Совершенствование индивидуальных и групповых действий	1	Тренировка	Игра
15.	Совершенствование тактических действий игроков	1	Тренировка	Игра
16.	Физическая подготовка	5	Тренировка	Игра
17.	Совершенствование тактики игры в защите	2	Тренировка	Игра
18.	Совершенствование тактик игры в нападении	2	Тренировка	Игра
19.	Техническая и тактическая подготовка к игре	1	Тренировка	Игра
20.	Игровая подготовка спортсмена к игре	1	Тренировка	Игра
	Всего	35		

### Список литературы

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
2. Физическая культура 10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
3. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.