

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Мамонтовского района Алтайского края

МКОУ "Костинологовская СОШ "

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 13 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ И. Н. Шуллер

Приказ № 134-ОД от 01.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Волейбол»

для 10 класса

уровень среднего общего образования

на 2025-2026 учебный год

Составитель: Клинов И.Н.,
учитель физической культуры

с. Покровка
2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 10 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с программой внеурочной деятельности учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011., планом внеурочной деятельности Покровской СОШ филиала МКОУ «Костинологовская СОШ» на 2025 - 2026 учебный год и Положением о рабочей программе по учебным предметам, курсам, факультативам и внеурочной деятельности по ФГОС НОО, ООО, СОО.

Преподавание внеурочной деятельности в 10 классе осуществляется в объеме 34 часа (1 час в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Формы организации и виды деятельности:

Формы обучения: индивидуальный, индивидуально-групповой, фронтальный, поточный.

Виды деятельности учащихся на уроке: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, игровая.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов
----------	----------------------------	---------------------

1	Перемещения	1
2	Передачи мяча	3
3	Подачи мяча	4
4	Атакующие удары	4
5	Приём мяча	4
6	Блокирование атакующих ударов	4
7	Тактика игры	5
8	Подвижные игры и эстафеты	1
9	Физическая подготовка	6
10	Судейская практика	2

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов изучения темы	Форма проведени я занятий
<i>Перемещения(1)</i>			
1	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Правила игры в волейбол. Техника безопасности	1	игра
<i>Передачи мяча(3)</i>			
2-4	Передача мяча. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол	3	игра
<i>Подачи мяча(4)</i>			
5-8	Подача мяча. Игра в волейбол	4	игра
<i>Атакующие удары(4)</i>			
9-12	Нападающий удар. Игра в волейбол	4	игра
<i>Приём мяча(4)</i>			
13-16	Приём мяча. Игра в волейбол	4	игра
<i>Блокирование атакующих ударов(4), Физическая подготовка(3)</i>			
17-19	Одиночное блокирование. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей. Игра в волейбол	3	игра
20-21	Групповое блокирование. Развитие выносливости, гибкости. Игра в волейбол	2	игра
22-23	Страховка при блокировании. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей. Игра в волейбол	2	игра
<i>Тактика игры(5), Физическая подготовка(3)</i>			
24-25	Индивидуальные тактические действия. Развитие выносливости, гибкости. Игра в волейбол	2	игра
26-27	Групповые тактические действия. Развитие скоростных скоростно-силовых, координационных способностей. Игра в волейбол	2	игра
28-29	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол	2	игра
30-31	Развитие выносливости, гибкости. Игра в волейбол	2	игра
<i>Подвижные игры и эстафеты(1)</i>			

32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности	1	игра
33-34	Судейство игры в волейбол. Игра в волейбол	2	игра

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.

Материально-техническое обеспечение программы

Мячи волейбольные, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, сетка волейбольная, стойки волейбольные, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, набивные мячи весом 1-2 кг, мишени (для выработки точной подачи и нападающего удара), скамейки гимнастические и разновысокие тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости), скакалки гимнастические.