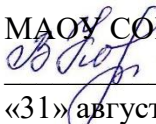


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20»
(МАОУ СОШ №20)**

Рассмотрена
на заседании ШМО
классных руководителей
протокол
№1 от 31.08.23

Согласована
Заместителем директора
по воспитательной работе
МАОУ СОШ №20
 В.Н.Корепанова
«31» августа 2023 г.

Приложение №22
к основной образовательной
программе среднего общего
образования, разработанной на
основании ФГОС СОО от 2022г.,
утвержденной приказом
директора МАОУ СОШ № 20
от 31.08.2023г. №208

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

(для учащихся 10-11 классов, 4 ч в неделю, в год – 136ч)

Составитель:
Зинина Ольга Александровна,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ №20

2023-2024 учебный год

1. Содержание курса внеурочной деятельности

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.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-8 классов). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

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.

Цель: углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- 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.

Данная программа рассчитана на учащихся 10-11 классов.

Сроки реализации программы: 1 год (2023-2024 учебный год)

Формы подведения итогов:

- турнир по волейболу среди учащихся секции;
- показательные выступления для учащихся школы.

2. Планируемые результаты

Личностные:

1) 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;

2) 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;

Метапредметные:

1) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и

физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3. Тематическое планирование программы

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
2.	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
3.	Правила игры Теоретическое занятие. Учебно-тренировочная	1

	игра в волейбол	
4.	Правила игры Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
5.	Правила игры Теоретическое занятие. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
6.	Правила игры Теоретическое занятие. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
7.	Стойка игрока. Упражнения с мячами. Передачи мяча в парах.	1
8.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
9.	Стойка игрока. Упражнения с мячами. Передачи мяча в парах.	1
10.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
11.	Стойка игрока. Упражнения с мячами. Передачи мяча в парах.	1
12.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
13.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1
14.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
15.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1
16.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
17.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1
18.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
19.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1
20.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
21.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1
22.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
23.	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	1
24.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
25.	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	1

26.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
27.	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	1
28.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
29.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1
30.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
31.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1
32.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
33.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1
34.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
35.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1
36.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Упражнения с мячами (волейбольными и набивными). Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
37.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Упражнения с мячами (волейбольными и набивными).	1
38.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
39.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Упражнения с мячами (волейбольными и набивными).	1
40.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
41.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и	1

	тройках. Упражнения с мячами (волейбольными и набивными).	
42.	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
43.	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.	1
44.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
45.	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.	1
46.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
47.	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.	1
48.	Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
49.	Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.	1
50.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
51.	Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.	1
52.	Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
53.	Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.	1
54.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
55.	Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.	1
56.	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
57.	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном	1

	положении у стены в парах.	
58.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
59.	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.	1
60.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
61.	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.	1
62.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
63.	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.	1
64.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
65.	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.	1
66.	Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
67.	Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.	
68.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
69.	Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.	
70.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
71.	Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.	
72.	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
73.	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.	
74.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
75.	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.	

76.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
77.	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.	
78.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
79.	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.	
80.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
81.	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.	
82.	Подача мяча в парах поперек площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
83.	Подача мяча в парах поперек площадки.	
84.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
85.	Подача мяча в парах поперек площадки.	
86.	Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
87.	Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад.	
88.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
89.	Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад.	
90.	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
91.	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).	

92.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
93.	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).	
94.	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
95.	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.	
96.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
97.	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.	
98.	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
99.	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).	
100.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
101.	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).	
102.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
103.	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).	
104.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
105.	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).	
106.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
107.	Подача мяча из-за лицевой линии.	
108.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	

109.	Подача мяча в левую и правую стороны площадки.	
110.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
111.	Подача мяча в левую и правую стороны площадки.	
112.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
113.	Подача мяча в левую и правую стороны площадки.	
114.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
115.	Подача мяча в левую и правую стороны площадки.	
116.	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
117.	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.	
118.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
119.	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.	
120.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
121.	Подача мяча на точность в заданную часть площадки.	
122.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
123.	Подача мяча на точность в заданную часть площадки.	
124.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
125.	Подача мяча на точность в заданную часть площадки.	
126.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
127.	Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).	
128.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
129.	Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).	
130.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
131.	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.	

132.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
133.	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.	
134.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
135.	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.	
136.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	
	Итого:	136