

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
МОУ «Лицей № 40»**

РАССМОТРЕНО
Кафедра воспитания

Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет

Протокол № 10
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор Савидкая С.В.
Приказ № 158
От «1» сентября 2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности ООП СОО
«Волейбол»
для обучающихся 10-11 классов

Петрозаводск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО), а также федеральной рабочей программы воспитания и Основной образовательной программы МОУ «Лицей №40».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях спортивными играми.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Цель: Создание условий для развития физических и личностных качеств, нравственных и духовных сил юных спортсменов, формирование спортивной культуры и культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; негативного отношения к вредным привычкам; воспитание социально адаптированной, активной и конкурентно способной личности, воспитание упорства, трудолюбия, высокого уровня самодисциплины.

Задачи курса внеурочной деятельности:

- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- развивать физические способности учащихся;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- воспитывать волевые качества.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Игровая подготовка. Мини-волейбол (по специальным правилам). Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Общие основы волейбола. История волейбола. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейбола.

Нормы поведения в общественных местах во время соревнований. Правила обращения с инвентарем и оборудованием. Правила игры, судейство соревнований, жесты судьи.

Общефизическая подготовка. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию детей и подростков; повышение общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.

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

Техническая подготовка. Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение курса внеурочной деятельности направлено на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности — качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи , выбирать средства реализации цели и уметь применять их на практике , взаимодействовать в группе в достижении общих целей, оценивать достигнутые результаты;
- умение работать с различными источниками информации;
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- понимать цель выполняемых действий
- различать подвижные и спортивные игры
- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование знаний о спортивных играх (волейбол) и его роли в укреплении здоровья;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1-2	История волейбола. Правила поведения и техника безопасности во время занятий	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3-4	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
5-6	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
7-8	Развитие специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
9-10	Приемы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Тактика передач	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
11-12	Подачи снизу. Защитные действия (блоки, страховки)	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
13-14	Прямые нападающие удары. Тактика приёмов мяча.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
15-16	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Тактика передач	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
17-18	Защитные действия (блоки, страховки)	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
19-20	Прямые нападающие удары. Тактика приёмов мяча	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
21-22	Подача снизу. Защитные действия (блоки, страховки)	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
23-24	Причины и предупреждения травматизма на занятиях волейбола. Нормы поведения в общественных местах во время соревнований	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
25-26	Защитные действия (блоки,	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

	страховки)		
27-28	Прямые нападающие удары. Тактика приёмов мяча	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
29-30	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Тактика передач	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
31-32	Защитные действия (блоки, страховки)	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
33-34	Мини-волейбол (по специальным правилам)	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
35-36	Подача снизу. Защитные действия (блоки, страховки)	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
37-38	Прямые нападающие удары	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
39-42	Тактические действия игроков в защите. Учебная игра волейбол	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
43-46	Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра волейбол	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
47-48	Правила обращения с инвентарем и оборудованием. Правила игры, судейство соревнований, жесты судьи	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
49-50	Защитные действия (блоки, страховки)	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
51-52	Мини – волейбол (по специальным правилам)	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
53-54	Товарищеская встреча с СОШ № 38	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
55-56	Нападающий удар с косого разбега	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
57-58	Защитные действия (блоки,	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

	страховки)		
59-60	Товарищеская встреча с СОШ № 38	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
61-64	Учебно-тренировочная игра	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
65-68	Учебно–тренировочная игра	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Всего	68	

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Групповая с организацией индивидуальных форм работы.

Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.

Индивидуальная, групповая.

Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговые тренировки.

Учебная игра. Подвижные игры, эстафеты, соревнования различного уровня.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075039

Владелец Савицкая Светлана Викторовна

Действителен с 31.03.2025 по 31.03.2026