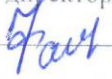


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тимяшевская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ШМО  Валеева Г.Г. Протокол от <u>28.08</u> № <u>1</u>	Зам. директора по УР:  Фахрутдинова Р.Ч. от « <u>29</u> » августа 2023	На заседании педагогического совета протокол от « <u>29</u> » августа № <u>1</u>	Директор МБОУ «Тимяшевская СОШ»  Снурницын Ю.А. Приказ от « <u>29</u> » <u>08</u> № <u>0-18</u>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол в школе» для 10 – 11 классов

Срок реализации: 2 года

Составитель: Валеева Г.Г., учитель физической
культуры высшей квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общей целью курса «Волейбол в школе» по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе по курсу «Волейбол в школе» для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ курса «Волейбол в школе»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

Программа «Волейбол в школе» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «Волейбол в школе» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Волейбол в школе» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- *уметь высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *уметь работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; □ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы «Волейбол в школе» обучающиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- *и должны уметь*:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание учебного курса.

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. О гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Тематическое планирование

10 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Раздел «Основы знаний» теория. Вводное занятие. Техника безопасности. История развития возникновения игры волейбол.	1
2	История развития современного волейбола. Правила игры волейбола	1
3	Разделы ОФП, СФП. Техника тактика игры. Практическая часть. Упражнения для плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Передача сверху двумя руками над собой	1
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1
5	Упражнения со скакалкой. Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.	1
6	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике	1

7	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар.	
8	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
9	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача мяча.	1
10	Повторить технику нападающего удара. Совершенствовать технику передач мяча через сетку.	1
11	Верхняя прямая подача мяча. Тактика защиты: групповые и командные действия.	1
12	Упражнения для развития быстроты. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.	1
13	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Прием мяча снизу с подачи.	1
14	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1
15	Упражнения для развития выносливости. Передача мяча в зону 1, 5 и 6 в зону 3.	1
16	Упражнения для развития силы. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1
17	Упражнения для развития ловкости. Закрепить технику приема мяча снизу с подачи.	1
18	Упражнения для развития скоростных качеств. Нападающий удар в парах.	1
19	Совершенствовать технику нападающего удара. Учебная игра.	1
20	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера	1
21	Нападающий удар после передачи партнера. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1
22	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Блокирование.	1
23	Нижняя подача мяча на точность. Блокирование.	1
24	Блокирование. Учебная игра.	1
25	Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Учебная игра.	1
26	Упражнения для развития ловкости. Совершенствовать технику изученных приемов.	1
27	Упражнения для развития выносливости. Тактические действия игроков в волейболе. Блокирование.	1
28	Упражнения для развития быстроты. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку.	1
29	Раздел соревнования. Практическая часть. Контрольные нормативы СФП. Учебная игра волейбол	1
30	Упражнения для развития ловкости. Контрольные нормативы СФП.	1
31	Упражнения для развития выносливости. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча через сетку.	1
32	Упражнения для развития скоростных качеств. Совершенствование верхней и нижней подачи мяча.	1
33	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Контрольная игра	1
34	Упражнения для развития силы. Контрольная игра.	1

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Раздел «Основы знаний» теория. Вводное занятие. Техника безопасности. История развития возникновения игры волейбол.	1
2	История развития современного волейбола. Правила игры волейбола	1
3	Разделы ОФП, СФП. Техника тактика игры. Практическая часть. Упражнения для плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Передача сверху двумя руками над собой	1

4	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1
5	Упражнения со скакалкой. Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.	1
6	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1
7	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар.	
8	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1
9	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача мяча.	1
10	Повторить технику нападающего удара. Блокирование.	1
11	Верхняя прямая подача мяча. Тактика защиты: групповые и командные действия.	1
12	Упражнения для развития быстроты. Подача мяча в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1
13	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Нападающий удар задняя линия.	1
14	Упражнения для развития ловкости. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1
15	Упражнения для развития выносливости. Передача мяча в зону 1, 5 и 6 в зону 3.	1
16	Упражнения для развития силы. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1
17	Упражнения для развития ловкости. Совершенствовать технику приема мяча снизу с подачи.	1
18	Упражнения для развития скоростных качеств. Нападающий удар в парах.	1
19	Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.	1
20	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера	1
21	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1
22	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Блокирование Нападающий удар после передачи партнера.	1
23	Блокирование. Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).	1
24	Взаимодействие игроков в нападении.	1
25	Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Учебная игра.	1
26	Упражнения для развития ловкости. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи у сетки	1
27	Упражнения для развития выносливости. Тактические действия игроков в волейболе. Блокирование.	1
28	Упражнения для развития быстроты. Прием подачи и направление мяча в зону 2 и 4. Вторая передача нападающему в зону 2,3,4.	1
29	Раздел соревнования. Практическая часть. Контрольные нормативы СФП. Учебная игра волейбол	1
30	Упражнения для развития ловкости. Контрольные нормативы СФП.	1
31	Упражнения для развития выносливости. Учебно- тренировочная игра.	1
32	Отработка индивидуальных действий на площадке.	1
33	Тактические действия в нападении. Контрольная игра.	1
34	Учебно- тренировочная игра. Судейство.	1