


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Коменская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
№ 18 от 17.04.2023

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
 Кузькина О.В.  
04.05.2023

Утверждаю  
Директор МОУ «Коменская  
СОШ»  
 Гончарова М.С. Приказ №  
67 от 12.05.2023



Рабочая программа  
«Волейбол»  
10 класс  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Бурдуковский А.А.  
учитель физической культуры  
высшей категории

2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре «Волейбол» на уровне среднего общего образования составлена на основе требований

к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания. Рабочая программа по курсу «Волейбол» для 10 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

Направленность данной программы спортивно-оздоровительная. Программа реализуется в форме дополнительного часа в среднем общем образовании.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Волейбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Волейбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты,

выносливости) обучающихся. Посредством волейбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Волейбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что «Волейболе» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия волейболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в волейбол.

Задачи:

- Развитие интереса к игре волейбол;
- Формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры волейбол;
- Укрепление здоровья школьников;
- Воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют юноши и девушки 15-16-17 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется.

Срок реализации данной программы—1 год. Программа рассчитана на 34 учебных часа в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные занятия по индивидуальным планам и по заданию учителя;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия проводятся для юношей и девушек 10 класса. Программа рассчитана на 1 учебный час в неделю. Занятия проводятся один раз в неделю по 45 минут.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на основе среднего общего образования**

#### **Личностные результаты.**

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

- Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
  - Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
  - Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
  - Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
  - Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
  - Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

- Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за

свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

- Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- Идеиную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

- Осознание духовных ценностей российского народа;
- Сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально нравственные нормы и ценности;
- Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- Ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

- Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

Способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- Готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности

**В части физического воспитания должны отражать:**

- Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

**В части трудового воспитания должны отражать:**

- Готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни

**В части экологического воспитания должны отражать:**

- Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- Планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- Расширение опыта деятельности экологической направленности

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

- Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- Осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **Метапредметные результаты**

### **Овладение универсальными познавательными действиями:**

#### *1) Базовые логические действия:*

- Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- Разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

#### *2) Базовые исследовательские действия:*

- Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному

поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- Владение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- Осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- Уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- Выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

### *3) Работа с информацией:*

- Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- Создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- Оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

### **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

#### *1) Общение:*

- Осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- Распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- Владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- Развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

*2) Совместная деятельность:*

- Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- Выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- Оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- Предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

*1) Самоорганизация:*

- Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- Самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- Давать оценку новым ситуациям;
- Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- Оценивать приобретённый опыт;
- Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

*2) Самоконтроль:*

- Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- Владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;



- Уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- Принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- з) *Принятие себя и других:*
- Принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- Принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- Признавать своё право и право других на ошибки;
- Развивать способность понимать мир с позиции другого человека

## **Предметные результаты 10 класс**

### **По курсу «Волейбол» отражают умения и способности:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

## **Содержание учебного курса**

*Теоретическая подготовка (2 часа).*

1. Развитие волейбол в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях волейболом.
2. Правила игры «Волейбол». Линии разметки волейбольной площадки.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста
5. Тактическая подготовка волейболиста
6. Психологическая подготовка волейболиста .
7. Организация и проведение соревнований по волейболу.
8. Правила судейства соревнований по волейболу. Жесты судей.
9. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

## *Физическая подготовка (6 часов).*

### 1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий .

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### 2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

## *Техническая подготовка (10 часов).*

### 1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке волейболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

1.12. Учебная игра в волейбол.

### 2. Прием, передача мяча. (4 часа)

- 2.1. Двумя руками снизу стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками снизу шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками снизу в движении.
- 2.4. Передача двумя руками по верху
- 2.5. Передача двумя руками снизу. Прием мяча двумя руками сверху.

### 3. Поддача мяча. (4 часа)

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3 Снизу одной рукой (нижняя). Сверху одной рукой (верхняя)

### 4. Нападающий удар (4 часа)

- 4.1.Одной рукой в парах после подбрасывания мяча партнером.
- 4.2. Одной рукой через сетку.
- 4.3. Прямой удар.

### Тактическая подготовка (4 часов).

1. Защитные действия при нападающим ударе.
3. Командные действия в защите.
4. Командные действия в нападении.
5. Игра в волейбол с заданными тактическими действиями.

## Тематическое планирование учебного курса «Волейбол»

Тема (раздел)	Количес- тво часо- в	Конт- роль ные рабо- ты	Прак- тиче- ские рабо- ты	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>10 класс</b>				
Теоритическая подготовка. История зарождения,	2	0	2	<a href="https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/">https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/</a>

правила, тестирование.				
Техническая подготовка. Имитационные упражнения без мяча	2	0	2	<a href="https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/uprazhneniya-dlya-osvoeniya-tehniki-volejbolnyh-peredach-i-priemov-myacha-kratko.html">https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/uprazhneniya-dlya-osvoeniya-tehniki-volejbolnyh-peredach-i-priemov-myacha-kratko.html</a>
Прием передача мяча	4	0	4	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4876">https://lib.myschool.edu.ru/content/4876</a>
Подача мяча	4	0	4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=i7ukV81PyeA">https://www.youtube.com/watch?v=i7ukV81PyeA</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/</a>
Нападающий удар	4	0	4	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4944">https://lib.myschool.edu.ru/content/4944</a>
Тактические действия. Действия игрока в защите	4	0	4	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3031">https://lib.myschool.edu.ru/content/3031</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5356">https://lib.myschool.edu.ru/content/5356</a>
Действия игрока в нападении	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/</a>
Физическая подготовка. Общая подготовка	4	0	4	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3314">https://lib.myschool.edu.ru/content/3314</a>
Специальная подготовка	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>
Участие в соревнованиях по волейболу	2	2		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8FxlBLADBt8">https://www.youtube.com/watch?v=8FxlBLADBt8</a>
<b>Итого в 10 классе</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	

### **Информационное обеспечение программы.**

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи, Б. Волейбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. - М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002