



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МИНИСТЕРСТВО ИМУЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Лицей авиационного профиля №135 (Базовая школа Российской академии наук)»  
(ГБОУ СО «ЛАП №135 (Базовая школа РАН)»)  
Россия, 443077, Самарская область, город Самара, улица Свободы, дом 129  
ИНН 6312021960 КПП 631201001  
Телефоны 9954245, 9950465, 9951084, 9950176, 9951541  
e-mail: lap\_samara@mail.ru сайт: <http://www.lap-samara.ru>



**РАЗРАБОТАНА:**

Учителем физической  
культуры  
ГБОУ СО «ЛАП №135  
(Базовая школа РАН)»

\_\_\_\_\_/ Власовой Т.А./

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом директора  
ГБОУ СО «ЛАП 135  
(Базовая школа РАН)»  
от «20» июня 2022 года  
№95-у (Приложение №6)

Директор\_\_\_\_\_/Копытин С.Ю./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (уровень СОО)**

Курс внеурочной деятельности: «Волейбол»

Класс: 10, 11

Количество часов по учебному плану: 34ч в год, 1 ч в неделю

**ПРОВЕРЕНА:**

Заместителем директора по  
учебно-воспитательной  
работе  
ГБОУ СО «ЛАП №135  
(Базовая школа РАН)»

\_\_\_\_\_/ Седова Г.В./

**РАССМОТРЕНА:**

Методическим объединением  
учителей физической культуры  
ГБОУ СО «ЛАП №135  
(Базовая школа РАН)»  
от «26» мая 2022 года

Протокол №6

Председатель\_\_\_\_\_/Власова Т.А.

Самара, 2022

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 10 -11 классов  
ГБОУ СО «ЛАП № 135 (Базовая школа РАН) и  
реализуется на основе следующих документов.

В соответствии:

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. № 1578 «О внесении изменений в ФГОС СОО», утверждённый приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012г. № 413;
- с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

Данная программа рассчитана на 34 часа в год по 1 часу в неделю.

Известно, что человеку в его практической деятельности приходится решать не только умственные но и физические задачи. Школа должна научить выпускника находить пути к решению проблем, а это значит - формировать у учащихся способность к самостоятельному, творческому мышлению, быть готовым для решения задач в любых не стандартных, порой даже тяжёлых условиях. Физическая культура в этом вопросе, лучший помощник. Поднять уровень выпускников на более высокую ступень, возможно через улучшения физической подготовленности учеников.

Возможность для приобщения школьников к спортивной деятельности предоставляют подвижные игры, силовые упражнения и т.д. И чем раньше, мы сформируем у школьника потребность в занятиях физической культурой, тем здоровее у нас будет поколение детей.

### **Актуальность программы**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная

экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

### **Цель программы**

Создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

### **Ожидаемые результаты**

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. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### **Содержание учебного курса**

<b>класс</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>
10	Волейбол	34 часа
11	Волейбол	34 часа
	<b>Итого (за весь курс обучения)</b>	<b>68 часов</b>

**Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.**

**10 класс**

Вид дисциплины	Тема	Всего часов
Волейбол	1. Т.Б. на занятиях по волейболу. Техника передвижений и стоек	1
Волейбол	2.Техника остановок и поворотов	2
Волейбол	3.Совершенствование техники приемов и передач мяча	6
Волейбол	4.Совершенствование техники нижней подачи, совершенствование техники приемов нижней подачи	4
Волейбол	5.Совершенствование техники верхней подачи, совершенствование техники приемов нижней подачи	4
Волейбол	6.Техника нападающего удара	5
Волейбол	7.Учебная игра	12

**11 класс**

Вид дисциплины	Тема	Всего часов
Волейбол	1. Т.Б. на занятиях по волейболу. Техника передвижений и стоек	1
Волейбол	2.Техника остановок и поворотов	2
Волейбол	3.Совершенствование техники приемов и передач мяча	6
Волейбол	4.Совершенствование техники нижней подачи, совершенствование техники приемов нижней подачи	2
Волейбол	5.Совершенствование техники верхней подачи, совершенствование техники приемов нижней подачи	6
Волейбол	6.Совершенствование техники нападающего удара	5
Волейбол	7.Учебная игра	12

## **Основные направления содержания программы.**

**1 Волейбол.** История возникновения и развития спортивной игры волейбол.

Технические действия и тактика игры. Волейбол, игра по правилам.