Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

Педагогический институт

УТВЕРЖДАЮ

Директор Педагогического института

_____А.С. Малахов

Рассмотрено на заседании совета Педагогического института (протокол № 10 от 24.06.2025)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Общая физическая подготовка и волейбол»

для обучающихся 10-11 классов

Владимир, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка и волейбол» для 10-11 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменением в ст. 41 и дополнением в ст. 7 от 13.06.2023 № 256-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» от 17 мая 2012 года № 413;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413» от 12.08.2022 № 732;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Курс внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и волейбол» направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

В результате освоения курса о***бучающийся должен знать:***

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

В результате освоения курса о***бучающийся должен уметь:***

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОЛЕЙБОЛ»

Раздел 1. Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество – это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий

- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость -пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

Раздел 2. Развитие быстроты

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;

- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;

- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу;

- прыжки через скакалку (частота вращения максимальная);

- рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения;

- имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Раздел 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.);

- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.);

- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Раздел 4. Развитие гибкости

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения

на растягивание рекомендуется выполнять сериями по нескольку повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Формой контроля являются контрольные упражнения

VI СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет). Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.25	11.10	9.45
	или на 3000 м	15.20	14.10	12.20	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17

4.	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45
7.	Метание спорт. снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22
	Или 700 г (м)	27	30	36	-	-	-
8.	Бег на лыжах на 3000 м (мин, с)	-	-	-	20.30	18.35	16.40
	Бег на лыжах 5000 м (мин, с)	27.55	25.45	23.40	-	-	-
	Кросс на 3000 м по пересеченной местности (мин, с)	-	-	-	19.25	17.35	16.05
	На 5000 м по пересеченной местности (мин, с)	27.00	25.00	23.00	-	-	-
9.	Плавание	1.20	1.05	0.49	1.45	1.18	1.00

	на 50 м (мин, с)						
10.	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневматической винтовки на 10 м, (очки)	14	20	25	14	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, или из электронного оружия (очки)	17	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОЛЕЙБОЛ»

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Техника безопасности. Знания о ГТО. Тестирование. Подвижные игры с мячами.	1			
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.	1			
3	Бег 60 и 100м	1			

	Встречная эстафета.				
4	Метание из разных положений на дальность.	1			
5	Метание мяча на дальность	1			
6	Бег до 2000 Силовые упражнения и упражнения на выносливость Спортивные игры по выбору детей	1			
7	Дистанция 2000м., правила проведения соревнований. Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м., Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору	1			
8	Кроссовый бег до 1,5 км. ОРУ. Упражнения на растяжку. Подвижные игры.Упражнения на основные мышечные группы	1			
9	Кроссовый бег до 2; 3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. Подвижные игры Упражнения на основные мышечные группы	1			
10	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные групп. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1			
11	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Перетягивание каната.	1			
12	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств	1			

13	Равномерный бег до 1000 метров. Бег с ускорением Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры	1			
14	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	1			
15	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	1			
16	Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту . Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	1			
17	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	1			
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега Упр. на отдельные мышечные группы	1			
19	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание Подвижные игры	1			
20	Равномерный бег до 1000 метров. Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры	1			
21	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	1			

	Эстафеты на развитие прыгучести.				
22	Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений.	1			
23	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание Подвижные игры.	1			
24	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. Комплекс на формирование точности и координации движений.	1			
25	Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы	1			
26	Прыжки в длину с разбега	1			
27	Прыжки в длину с разбега	1			
28	Метание из разных положений на дальность	1			
29	Метание из разных положений на дальность	1			
30	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1			
31	Бег 60 и 100м.	1			
32	Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на растяжку.	1			

	Подвижные игры. Упражнения на основные мышечные группы				
33	Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов ГТО.	1			
34	Равномерный бег до 1000 метров. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы. Подвижные игры.	1			

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры.	1			
2.	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1			
3.	История развития мирового и отечественного волейбола.	1			
4.	Игра с мячом одним игроком.	1			
5.	Нижняя передача мяча на месте.	1			
6.	Подача снизу и прием подачи.	1			
7.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1			
8.	Верхняя передача с перемещением.	1			
9.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	1			
10.	Тренировка связующих.	1			
11.	Спец. упражнения, учебная игра.	1			
12.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.	1			
13.	Нападающий удар.	1			
14.	Нападающий удар (прыжок и удар).	1			
15.	Нападающий удар с высокой передачи.	1			

16.	Спец. упражнения, учебная игра.	1			
17.	Нападающий удар, блокирование.	1			
18.	Прием ударов после перемещения.	1			
19.	Прием ударов с определением направления.	1			
20.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками	1			
21.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1			
22.	Учебная игра.	1			
23.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.	1			
24.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	1			
25.	Верхняя прямая подача мяча.	1			
26.	Спец. упражнения, учебная игра.	1			
27.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1			
28.	Передача мяча сверху двумя руками, вверх-вперед, над собой.	1			
29.	Спец. упражнения, учебная игра.	1			
30.	Прием мяча после подачи.	1			
31.	Нападающий удар (техника.)	1			
32.	Блокирование.	1			
33.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3.	1			
34.	Спец. упражнения, учебная игра	1			

Рабочую программу курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и волейбол» составила ассистент кафедры «Физическое воспитание» Тимина Ю.В.