

СОГЛАСОВАНО:
заседание МО
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

РАССМОТРЕНО:
заседание НМС
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «Гимназия №1»
_____/Р.И. Шишкина/
Приказ № 107/3 от 31.08.2023 г

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
в 10-11-х классах**

Руководитель: Пугачева Ирина Михайловна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

2023 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Обучающиеся научатся:

- излагать факты истории возникновения и развития волейбола и его роль и значение в жизни человека;
- использовать занятия волейболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования по волейболу и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять контрольные нормативы.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять индивидуальные и коллективные тактические действия, организовать и провести соревнования по волейболу, овладеть навыками судейства;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Теория. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Техническая подготовка.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке. Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи. При действии с мячом: чередование способов подач; вторая передача игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры «углом вперед» с применением групповых действий.

Физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, нападающих ударов, блокировании.

Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Неделя	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1 неделя	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Развитие специальных двигательных качеств	2	
	Теоретические сведения о технических приемах игры. Развитие физических качеств	2	
2 неделя	Стартовая стойка. Сочетание стоек и перемещений. Развитие быстроты и ловкости	2	
	Передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	2	
3 неделя	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра. Развитие скоростно-силового качества	2	
	Прием мяча снизу, передача сверху. Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями	2	

4 неделя	Прием и передача мяча сверху. Развитие гибкости	2	
	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Сочетание способов перемещений и остановок. Учебная игра	2	
5 неделя	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Развитие силовых способностей	2	
	Передача мяча на точность. Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	2	
6 неделя	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Передача мяча в парах сверху	2	
	Нижняя прямая подача на точность по заданию. Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	2	
7 неделя	Передачи мяча в парах с перемещением. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	2	
	Нижняя прямая подача. Передачи сверху двумя руками. Прием подачи. Учебная игра	2	
8 неделя	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Развитие выносливости	2	
	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2 и 4. Учебная игра	2	
9 неделя	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра. Развитие специальной силы	2	
	Одиночное блокирование. Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2	
10 неделя	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие специальной выносливости. Учебная игра	2	

	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3	2	
11 неделя	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Техника выполнения «напрыжки». Учебная игра	2	
	Сочетание способов перемещения. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 2. Нижняя боковая подача. Учебная игра	2	
12 неделя	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Техника разбега и «напрыжки». Учебная игра	2	
	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра	2	
13 неделя	ОФП. Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. Верхняя прямая подача. Учебная игра	2	
	Чередование способов подач на точность, в ближнюю и дальнюю половины площадки. Развитие гибкости	2	
14 неделя	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Тактика подач. Учебная игра	2	
	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Учебная игра	2	
15 неделя	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра	2	
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра	2	
16 неделя	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Техника разбега и «напрыжки». Учебная игра	2	

	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	2	
17 неделя	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра	2	
	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Учебная игра	2	
18 неделя	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра	2	
	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Учебная игра	2	
19 неделя	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. СФП. Прием одной рукой с падением. Учебная игра	2	
	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра	2	
20 неделя	Чередование способов нападающего удара. Система игры в защите «углом вперед». Выбор места при страховке партнера	2	
	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра	2	
21 неделя	Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра	2	
	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений	2	
22 неделя	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4	2	

	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3	2	
23 неделя	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах	2	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3	2	
24 неделя	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка	2	
	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4	2	
25 неделя	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Тактика подач	2	
	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4	2	
26 неделя	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Развитие специальной выносливости	2	
	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра	2	
27 неделя	Передачи сверху и снизу двумя руками. Система игры в защите «углом вперед»	2	
	Расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны номер 2. Учебная игра в волейбол с заданиями	2	
28 неделя	Система игры в защите «углом вперед». Передачи мяча в прыжке	2	
	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовленности	2	
29	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя	2	

неделя	снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
	Сдача контрольных нормативов по специальной технической подготовленности	2	
30 неделя	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол	2	
	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4	2	
31 неделя	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	2	
	Расположение игроков при приеме подачи мяча	2	
32 неделя	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	2	
	Верхняя прямая подача по определенным зонам	2	
33 неделя	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии	2	
	Круговая тренировка на развитие физических качеств	2	
34 неделя	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	2	
	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	
35 неделя	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	
	Зачет	2	