

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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>неделя | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>неделя | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии   | 2 |  |
|              | Круговая тренировка на развитие физических качеств   | 2 |  |
| 34<br>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<br>неделя | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Учебно – тренировочная игра в волейбол               | 2 |  |
|              | Зачет  | 2 |  |