

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края**  
**Комитет по образованию Рубцовского района**  
**МБОУ "Куйбышевская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

методическим  
объединением учителей

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по ВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Царске О.В.

\_\_\_\_\_  
Царске О.В.

\_\_\_\_\_  
Чернова О.П.

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » 08.  
2023 г.

Протокол от « \_\_\_\_ » 08. 2023  
г.

Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » 08.  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Класс: 10

Учитель: Копытин Владимир Васильевич

Срок реализации программы-1 год

П. Куйбышево, 2023 г.

## І. Пояснительная записка

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально - волевых качеств.

**Цель программы** - углубленное изучение спортивной игры в волейбол.

**Основными задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по волейболу.

Образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Теоретическая подготовка**

История волейбола, возникновение волейбола и его развитие, техника безопасности. Правила соревнований, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков. Жеребьевка перед соревнованиями, гигиена, врачебный контроль, первая помощь при ушибах, требования к спортивной одежде.

### **Специальная Физическая Подготовка**

Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

### **Общая Физическая Подготовка**

Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. Метания. Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.

### **Технико-Тактическое мастерство**

Техника нападения. Передвижения: в стойке волейболиста, приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку. Подачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки, Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после подачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после подачи. Тактика нападения. Выбор места для подачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом. Взаимодействие игроков. Общешкольные, районные соревнования. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощенным правилам, многократное выполнение технических приёмов. Учебная игра.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Инструктаж по техники безопасности при занятиях по волейболу. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки). Учебная игра с заданиями.	1		
2	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Учебная игра с заданиями.	1		
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра с заданиями.	1		
4	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) Учебная игра с заданиями.	1		
5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Учебная игра с заданиями.	1		
6	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Учебная игра с заданиями.	1		
7	Нижняя прямая. Подачи на точность. Учебная игра с заданиями.	1		
8	Верхняя прямая. Подачи на точность. Учебная игра с заданиями.	1		
9	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра с заданиями.	1		
10	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1		
11	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Учебная игра с заданиями.	1		
12	Приём мяча сверху двумя руками. Учебная игра с заданиями.	1		
13	Приём мяча, отражённого сеткой Учебная игра с заданиями.	1		

14	Одиночное блокирование Учебная игра с заданиями.	1		
15	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Учебная игра с заданиями.	1		
16	Страховка при блокировании. Учебная игра с заданиями.	1		
17	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Учебная игра с заданиями.	1		
18	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
19	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
20	Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
21	Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
22	Страховка блокирующих. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
23	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
24	Тактика вторых передач и нападающих ударов из зоны № 3 (перевод влево, вправо). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
25	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
26	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1		
27	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	1		
28	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра с заданиями.	1		

29	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Учебная игра с заданиями.	1		
30	Совершенствование техники откидки. Взаимодействие в нападении с первой передачи и откидки. Учебная игра с заданиями.	1		
31	Нападающий удар задней линии. Учебная игра с заданиями.	1		
32	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1		
33	Одиночное блокирование Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Учебная игра с заданиями.	1		
34	Совершенствование технических приемов игры. Учебная игра с заданиями.	1		

Литература:

1. пособия для учителей и методистов Волейбол, внеурочная деятельность / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.