

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности клуба «Волейбол»»**

Составитель: учитель Верещагина Елизавета Ивановна

Класс: 10А класс

Количество часов по курсу 2 часа в неделю, 68 часа.

Срок реализации курса: 1 год 2023-2024 уч. год

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Ученик научится:

- выполнению технических приемов, используемых волейболистами в процессе игры;
- технике перемещений;
- технике владения мячом;
- технике нападения и защиты;
- тактике нападения и защиты.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять передачи над собой и в парах, прием мяча и подачи;
- выполнять блокирование и нападающий удар;
- взаимодействовать с другими игроками на поле.

### **Содержание программы**

#### **Тема 1: Теоретическая подготовка.**

Теория: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Инвентарь и экипировка волейболиста. Разметка площадки. Игровые зоны. Функции игроков.

Практика: -

#### **Тема 2: Общая физическая подготовка.**

Теория: Подготовительные упражнения.

Практика: упражнения на скакалке, отжимания, пресс, наклон из положения сидя и стоя, прыжки на тумбу, упражнения на координационной лестнице, подтягивания, приседания, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, бег, бег с ускорением, челночный бег, метание снаряда. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.

#### **Тема 3: Техническая подготовка.**

Теория: Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу над собой, вперед; двумя руками сверху над собой, вперед, назад, в

сторону. Нижняя прямая и боковая подачи. Верхняя подача. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.

Практика: Изучение каждого технического элемента в волейболе с помощью подводящих упражнений, затем полное выполнение технического приема с и.п., и отработка в игре.

#### **Тема 4: Тактическая подготовка.**

Теория: Расстановки игроков. Одиночный и групповой блоки. Нападающий удар из зон. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.

Практика: Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

#### **Тема 5: Соревновательная деятельность.**

Теория: Правила игры. Судейство. Психологическая подготовка.

Практика: Участие в соревнованиях.

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Перечень разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Инвентарь и экипировка волейболиста.	2
2	Разметка площадки. Игровые зоны. Функции игроков.	2
3	ОФП (упражнения на развитие быстроты)	2
4	ОФП (упражнения на развитие ловкости)	2
5	ОФП (упражнения на развитие выносливости)	2
6	ОФП (упражнения на развитие прыгучести и гибкости)	2
7	ОФП (упражнения на развитие прыгучести)	2
8	ОФП (упражнения на развитие гибкости)	2
9	ОФП (упражнения на развитие силы)	2
10	Верхняя передача над собой и вперед, в прыжке	2
11	Верхняя передача в сторону и назад за голову	2
12	Нижняя передача над собой и вперед. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2
13	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу и сверху.	2

14	Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2
15	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2
16	Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	2
17	Блокирование. Учебно-тренировочная игра	2
18	Страховка. Учебно-тренировочная игра.	2
19	Соревнования	2
20	Индивидуально-тактические действия в нападении. Учебная игра.	2
21	Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра	2
22	Групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2
23	Совершенствование передач и подач мяча. Учебная игра с изменением позиций	2
24	Соревнования	2
25	Групповые тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	2
26	Системы защиты: углом вперед, углом назад и смешанный. Учебная игра.	2
27	Системы защиты: углом вперед, углом назад и смешанный. Учебно-тренировочная игра.	2
28	Соревнования	2
29	Командные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2
30	Соревнования	2
31	Командные тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	2
32	Соревнования	2
33	Учебно-тренировочная игра	2
34	Учебно-тренировочная игра	2

#### Электронные образовательные ресурсы, ресурсы сети интернет:

1. Методическая разработка "Методика обучение техники волейбола" [Электронный ресурс] // infourok.ru. Режим доступа: <https://infourok.ru/elektronniyobrazovatelniyresursdlyaobuchayuschihsya-osnovnoy-shkoli-po-fizicheskoy-kulture-metodicheskaya-razrabotka-metodik-2375112.html>, свободный.
2. Волейбол: обучение технике и тактике игры [Электронный ресурс] // nsportal.ru. Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/11/voleybol-obuchenie-tehnike-i-taktike-igry-vvedenie>, свободный.