

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Паспартинская средняя общеобразовательная школа имени А.Г.Калкина»

Рассмотрено:
на заседании школьного методического
объединения классных руководителей
Топчина Е.И.
Протокол № 1 от «29» августа 2025 года

Согласовано:
Заместитель директора по воспитательной
работе Г Топчина Е.И.
«29» августа 2025 года

Утверждаю:
Директор школы
Байжигитов А.В.
Приказ № 85 от «30» 08.2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Волейбол»
для 10-11 классов
на 2025-2026 учебный год**

Руководитель:
Кокпоев Н.П.

с.Паспарт 2025 г.

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными , повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем тактических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Цели и задачи.

Цели:

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья учащихся 13-18 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

1 год обучения

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 20 шт.

Скакалки – 15 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

Календарно-тематическое планирование по волейболу - 10класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	01.09.	
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1	08.09.	
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1	15.09.	
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	22.09.	
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	29.09	
6	Техника	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	06.10.	
7	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	16.10.	
8	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	13.10.	
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1	20.10.	
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	10.11.	
11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	17.11.	
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1	24.11.	

13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	01.12.	
14	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	08.12.	
15	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч перед вверх.	1	15.12.	
16	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	1	22.12.	
17	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	29.12.	
18	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	12.01.	
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	19.01.	
20	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами.	1	26.01.	
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	02.02.	
22	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	09.02.	
23	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1	16.02.	
24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	02.03.	
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	16.03.	
26	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	23.03.	

27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя	1	06.04.	
28	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	13.04.	
29	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	20.04.	
30	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	27.04.	
31	СФП	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для	1	04.05.	
32	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя	1	11.05.	
33	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	18.05.	
34	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	1	25.05.	

Календарно-тематическое планирование по волейболу - 11класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	06.09.	
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1	13.09.	
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1	20.09.	
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	27.09.	
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	04.10	
6	Техника	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	11.10.	
7	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	18.10.	
8	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	25.10.	
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1	08.11.	
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	15.11.	
11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	22.11.	
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1	29.11.	

13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	06.12.	
14	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	13.12.	
15	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	1	20.12.	
16	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	1	27.12.	
17	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	17.01.	
18	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	24.01.	
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	31.01.	
20	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами.	1	07.02	
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	14.02.	
22	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	21.02.	
23	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1	07.03	
24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	14.03.	
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	21.03.	
26	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	11.04.	

27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя	1	18.04.	
28	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	25.04.	
29	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	02.05.	
30	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	16.05.	
31	СФП	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для	1	23.05.	
32	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя	1	25.05.	
33	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	26.05.	
34	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	1	25.05.	

Список используемой литературы.

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.

- Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.