

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №6  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

«Принято»	«Проверено»	«Утверждено»
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 6	Заместитель директора по УВР	Директор ГБОУ СОШ № 6
Протокол № 1	 А.С. Коровников	 Н.В. Самойлов
от «27» августа 2020 г.	«26» августа 2020 г.	Приказ № 145-од от «28» августа 2020 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

Направление: Физкультурно – оздоровительное  
Название: Волейбол  
Класс: 10 - 11  
на 2020 – 2022 гг.  
Учитель: Александров Валерий Сергеевич, Петасов Алексей Олегович, Наумова Елена Сергеевна

---

Количество часов в год – 34 часа  
В неделю – 1 ч

Программа составлена на основе:

Примерных программ внеурочной деятельности. Авторской программы Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова «Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол»», методической и учебной литературы и соответствует требованиям ФГОС.

г. Жигулевск

2020

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт.

Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## Содержание рабочей программы

### Стойки и перемещения

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

### Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:* руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### Передача мяча сверху двумя руками

#### Техника

*выполнения:* в исходном  
положении туловище  
вертикально, ноги  
согнуты в коленях  
(степень сгибания ног



зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

#### Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

*Методическое указание:* после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игрокам третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

*Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

*Ошибки:* большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонённо вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.



*Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.

2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

*Ошибки:*

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

### **Нижняя прямая подача мяча**

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

*Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

*Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

*Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.



9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

**Тематическое планирование  
10-11кл**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	ТБ при игре в волейбол	1 ч
2	Нижняя передача мяча	1 ч
3	Прыжки в высоту	1 ч
4	Верхняя подача	1 ч
5	Атакующий удар	1 ч
6	Круговая тренировка	1 ч
7	Командные действия в нападении	1 ч
8	Скоростно – силовая подготовка	1 ч
9	Приём мяча	1 ч
10	Обучение обманным ударам	1 ч
11	Правила игры, методика судейства	1 ч
12	Передачи мяча	1 ч
13	Развитие координации	1 ч
14	Передачи на точность	1 ч
15	Бег, прыжки, многоскоки	1 ч
16	ОФП	1 ч
17	Блокирование	1 ч
18	Розыгрыш в три касания	1 ч
19	Перемещение в стойке	1 ч
20	Развитие ловкости	1 ч
21	Нижняя прямая подача мяча	1 ч
22	Приём мяча снизу двумя руками	1 ч
23	Игровое занятие	1 ч
24	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1 ч
25	Подача и приём мяча	1 ч
26	Игровое занятие	1 ч
27	Приём мяча с подачи у стены	1 ч
28	Подача и приём мяча в парах	1 ч
29	Нижняя передача над собой	1 ч
30	Нижняя прямая подача с середины площадки.	1 ч
31	Верхняя передача мяча над собой.	1 ч
32	Верхняя передача мяча у стены.	1 ч
33	Верхняя передача мяча в парах.	1 ч
34	Игровое занятие	1 ч