


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕНАКИЕВО  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 22 ГОРОДА ЕНАКИЕВО»**

**РАССМОТРЕНО**

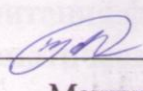
Заседание ШМО  
естественно-  
математических  
дисциплин и  
физической культуры

  
Чуприна Л.В.

Протокол № 1  
от «25» августа 2023 г.

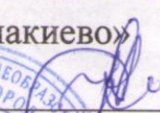
**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

  
Мантурова Т.А.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
«школа № 22 города  
Енакиево»

  
Морозова Н.Е.

Приказ № 183  
от «25» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Волейбол. Футбол»**

**для обучающихся 10 – 11 классов**

Составитель:

**Плотников Алексей Александрович**

**Енакиево 2023**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению - досуговой, по форме организации - кружковой, по времени реализации - годичной.

**Актуальность** программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

### **Цель:**

Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футбол, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

### **Задачи:**

1. Обучить технике и тактике игры в волейбол и футбол.
2. Развивать морально-волевые качества.
3. Развивать и совершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.
4. Дать полные теоретические сведения о развитии волейбола и футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.
5. Организовать культурный досуг учащихся.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях.

### **Решению этих задач способствуют:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям волейболом и футболом.
2. Популяризация и развитие волейбола и футбола, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.
3. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно-массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищества, чувство коллективизма.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
(внеурочная деятельность)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10	11
1	Волейбол	32	30
2	Футбол	36	34
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>64</b>



10 к.к.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Волейбол

Общее кол-во часов	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	01.09	01.09	
1	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Стойки и передвижение игрока.	04.09	04.09	
1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	08.09	08.09	30/ДОТ
1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	11.09	11.09	30/ДОТ
1	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара;	15.09	15.09	
1	передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению	18.09	18.09	
1	передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	22.09	22.09	
1	Подача мяча:- верхняя прямая	25.09	25.09	
1	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	29.09	29.09	
1	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	06.10	06.10	
1	приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	09.10	09.10	
1	приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	13.10	13.10	
1	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	16.10	16.10	
1	Индивидуальные действия. выбор места при приёме нижней и верхней подач	20.10	20.10	
1	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов	23.10	23.10	
1	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	24.10	24.10	



10 кл.

Баскетбол

7	1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	10.11	10.11	
8	1	Передача мяча сверху двумя руками:	13.11	13.11	
9	1	а) из глубины площадки для нападающего удара;			
10	1	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	17.11		
11	1	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	20.11		
12	1	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	24.11		
13	1	Индивидуальные действия.			
14	1	выбор места при приёме нижней и верхней подач	27.11		
15	1	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов	01.12		
16	1	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	04.12		
17	1	Подача мяча- верхняя прямая	08.12		
18	1	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	11.12		
19	1	Приём мяча:			
20	1	а) снизу двумя руками;			
21	1	б) нижняя передача на точность;	15.12		
22	1	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;			
23	1	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	18.12		
24	1	Индивидуальные действия.			
25	1	а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			
26	1	б) определение времени для отталкивания при блокировании	22.12		
27	1	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)			
28	1	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	25.12		
29	1	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	29.12		
30	1	Правила соревнований. Учебная игра.			
31		32 часа			



10 к.в.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Футбол

№	Общее кол-во часов	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП	12.01		
2	1	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры. ОФП	15.01		
3	1	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	19.01		
4	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	22.01		
5	1	Контрольные испытания. ОФП	26.01		
6	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	29.01		
7	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	02.02		
8	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	05.02		
9	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	09.02		
10	1	СФП Контрольные испытания.	12.02		
11	1	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	16.02		
12	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	19.02		
13	1	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	26.02		
14	1	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	01.03		
15	1	Учебная игра. ОФП	04.03		
16	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	11.03		



10 к.в.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Футбол

№	Общее кол-во часов	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП	12.01		
2	1	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры. ОФП	15.01		
3	1	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	19.01		
4	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	22.01		
5	1	Контрольные испытания. ОФП	26.01		
6	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	29.01		
7	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	02.02		
8	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	05.02		
9	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	09.02		
10	1	СФП Контрольные испытания.	12.02		
11	1	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	16.02		
12	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	19.02		
13	1	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	26.02		
14	1	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	01.03		
15	1	Учебная игра. ОФП	04.03		
16	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	11.03		



11 к.ст.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Волейбол

№ занятия	Общее кол-во часов	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	1	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	04.09	04.09	
2	1	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Стойки и передвижение игрока.	06.09	06.09	
3	1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	11.09	11.09	30/1007
4	1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	13.09	13.09	
5	1	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара;	18.09	18.09	
6	1	передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению	20.09	20.09	
7	1	передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	25.09	25.09	
8	1	Подача мяча:- верхняя прямая	27.09	27.09	
9	1	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	04.10	04.10	
10	1	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	09.10	09.10	
11	1	приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	11.10	11.10	
12	1	приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	16.10	16.10	
13	1	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	18.10	18.10	
14	1	Индивидуальные действия. выбор места при приёме нижней и верхней подач	23.10	23.10	
15	1	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов	25.10	25.10	
16	1	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	08.11	08.11	



11 к.д.

Тюменский

17	1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	13.11	13.11	
18	1	Передача мяча сверху двумя руками:	15.11	15.11	
19	1	а) из глубины площадки для нападающего удара;			
20	1	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	20.11		
21	1	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	22.11		
22	1	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	24.11		
23	1	Индивидуальные действия. выбор места при приёме нижней и верхней подач	29.11		
24	1	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов	04.12		
25	1	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	06.12		
26	1	Подача мяча- верхняя прямая	11.12		
27	1	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	13.12		
28	1	Приём мяча:			
29	1	а) снизу двумя руками;	18.12		
30	1	б) нижняя передача на точность;			
31	1	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;			
32	1	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	20.12		
33	1	Индивидуальные действия.			
34	1	а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	25.12		
35	1	б) определение времени для отталкивания при блокировании			
36	1	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)			
37	1	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	24.12		
38	1	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.			
39	1	Правила соревнований. Учебная игра.			
40		32 часа			



*И. Сид.*

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Футбол

№ п/п	Общее кол-во часов	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1.	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП	10.01		
2.	1	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры. ОФП	15.01		
3.	1	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	17.01		
4.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	22.01		
5.	1	Контрольные испытания. ОФП	24.01		
6.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	29.01		
7.	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	31.01		
8.	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	05.02		
9.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	07.02		
10.	1	СФП Контрольные испытания.	11.02		
11.	1	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	14.02		
12.	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	19.02		
13.	1	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	21.02		
14.	1	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	26.02		
15.	1	Учебная игра. ОФП	28.02		
16.	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и Не ведущей ногой.	04.03		



11 кд.

Личн Рес

17.	1	Судейская практика ОФП	06.03		
18.	1	Подвижные игры с элементами футбола.	11.03		
19.	1	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	13.03		
20.	1	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча. СФП	18.03		
21.	1	ОФП. Контрольные испытания	20.03		
22.	1	Обучение и совершенствование техники игры вратаря. СФП	01.04		
23.	1	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	03.04		
24.	1	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	08.04		
25.	1	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	10.04		
26.	1	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	15.04		
27.	1	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	17.04		
28.	1	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	22.04		
29.	1	Обучение тактическим действиям в защите.	24.04		
30.	1	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	29.04		
31.	1	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. СФП	08.05		
32.	1	Обучение и совершенствование техники защиты. Контрольные испытания ОФП	15.05		
33.	1	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	20.05		
34.	1	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	22.05		
35.	1	Соревнования.			
36.	1	Итоговое занятие.			
Итого		36 часов			



### *Используемая литература*

1. Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.
2. Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.
3. Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.
5. Палфай Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2015.
7. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2015.
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2015.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2015.
10. 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.: Издательский центр «Академия», 2015.