


Отдел образования Администрации Половинского района  
Муниципальное образовательное учреждение  
«Воскресенская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» 08 2021 г.  
протокол № 1

Утверждаю  
Директор МОУ «Воскресенская  
ООН»  
Иванова И. В.  
Приказ от «08» 08 2021 г. № 142



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Волейбол»  
Возраст обучающихся: 13-16 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Кузнецов Александр Васильевич,  
Учитель физической культуры

С. Воскресенское, 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2008., в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом основного общего образования, М.: «Дрофа»- 2004.

### Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

### Цели и задачи

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

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры 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, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

### Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Поурочный учебный план состоит из 34 занятий продолжительностью 1 час каждый.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	1 ч
4	Физическая подготовка	1 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1 ч
<b>Изучение техники игры в волейбол</b>		
<b>Техника нападения:</b>		
6	Перемещения	1 ч
7	Стойки	1 ч
8	Подачи	5ч
9	Передачи	2ч
10	Нападающие удары	2ч
<b>Техника защиты:</b>		
11	Перемещения	1ч
12	Прием мяча	1ч
13	Блокирование	1ч
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b>		
<b>Тактика нападения:</b>		
14	Индивидуальные действия	1 ч
15	Групповые действия	1 ч
16	Командные действия	1 ч
<b>Тактику защиты:</b>		
17	Индивидуальные действия	3 ч
18	Групповые действия	3 ч
19	Командные действия	3 ч
20	Игра по правилам с заданием	3 ч
	Итого:	34 ч.

№ занятия	Колич. часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
№1	1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях		
№2	1	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.		
№3	1	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.  Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка		
№4	1	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.		
№5	1	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической		

			подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.		
<b>№6</b>	<b>1</b>	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.		
<b>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:</b>					
<b>№7</b>	<b>1</b>	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях		
<b>№8</b>	<b>1</b>	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).		
<b>Обучение техники подачи мяча:</b>					
<b>№9</b>	<b>1</b>	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;		
<b>№10</b>	<b>1</b>	Обучение технике нижней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;		
<b>№11</b>	<b>1</b>	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;		
<b>№12</b>	<b>1</b>	Обучение технике верхней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		
<b>№13</b>	<b>1</b>	Обучение укороченной подачи	специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;		
<b>№14</b>	<b>1</b>	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад		
<b>№15</b>	<b>1</b>	Обучения технике передач в прыжке (отбивание	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;		

		кулаком выше верхнего края сетки).	специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;		
<b>№16</b>	<b>1</b>	Обучение технике передач снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу		
<b>№17</b>	<b>1</b>	Обучение технике нападающих ударов	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.		
<b>Техника защиты:</b>					
<b>№18</b>	<b>1</b>	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;		
<b>№19</b>	<b>1</b>	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь		
<b>№20</b>	<b>1</b>	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)		
<b>Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения:</b>					
<b>№21-22</b>	<b>2</b>	Обучение и совершенствовани е индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в		

			целом(короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.		
<b>№23</b>	<b>1</b>	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений		
<b>Тактика защиты:</b>					
<b>№24</b>	<b>1</b>	Обучение и совершенствовани е индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		
<b>№25</b>	<b>1</b>	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.		
<b>№26</b>	<b>1</b>	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.		
<b>№27</b>	<b>1</b>	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.		
<b>№28</b>	<b>1</b>	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.		
<b>№29</b>	<b>1</b>	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		



		линиями			
№30	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.		
№31	1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.		
№32	1	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
№33	1	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.		
№34	1	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.		

#### **Материально-техническое обеспечение занятий:**

Спортивный зал

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 2 шт.
4. Гимнастические скамейки - 1 шт.
5. Гимнастические маты - 10 шт.
6. Скакалки - 10 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 2 шт.
9. Мячи волейбольные - 12 шт.

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2008.
2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М.,
6. Журналы «Физкультура и спорт».
7. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.
8. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.
9. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с., илл.

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674577>

<http://stavkiprognozy.ru/pravila/klassicheskij-volejbol-pravila-igry.html>

[http://pedsovet.su/sport/5647\\_pravila\\_igry\\_v\\_voleybol\\_dlya\\_shkolnikov](http://pedsovet.su/sport/5647_pravila_igry_v_voleybol_dlya_shkolnikov)

<http://www.den-za-dnem.ru/page.php?article=499>

<http://bmsi.ru/doc/c3017922-44e3-4396-94fd-bb223b2ccb5a>