

Утверждено приказом директора  
МОУ «СОШ с. Ивантеевка им.  
И.Ф.Дремова»  
№ 126 от 01.09.2023 года

**Рабочая программа по**

**курсу внеурочной деятельности «Волейбол»  
являющаяся частью основной образовательной программы начального  
образования  
МОУ «СОШ с. Ивантеевка им. И.Ф.Дремова»**

**Составитель: *Старков А.В., учитель физкультуры***

**Срок реализации:** 2023-2024уч.год

2023г.

**Пояснительная записка**

### **Направленность дополнительной образовательной программы:**

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы:**

Цель - углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

#### **1. Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### **2. Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

#### **3. Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек. \_\_

### **Отличительные особенности:**

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже

время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

**Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы:**

девочки 11-13 лет.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы):**

Программа рассчитана на изучение, закрепление и совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

Периоды:

Подготовительный разделяется на два этапа:

Разносторонняя общая физическая подготовка

Развитие специальных качеств и навыков

Соревновательный период.

Снижение нагрузки.

**Формы и режим занятий:**

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая и поточная.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно- тренировочных по 4 часа в неделю (136ч. в год)

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

- Совершенствование учащимися техники игры в волейбол.
- Приобретение учащимися навыков простейшего судейства.
- Стабилизация основных показателей здоровья.
- Увеличение охвата детей физкультурно-оздоровительной работой.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки  
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№ норматив а п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

Н – низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Проведение товарищеских встреч, проведение и участие в соревнованиях различного уровня.

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Количество часов	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	2	2 ч
2	Правила игры и методика судейства	2	2 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	4	4 ч
4	Физическая подготовка	4	4 ч
5	Методика тренировки волейболистов	2	2 ч
	<i>Изучение техники игры в волейбол</i>		
	Техника нападения:		
6	перемещения	2	2 ч
7	стойки	2	2 ч
8	подачи	20	20 ч
9	передачи	10	10 ч
10	нападающие удары	10	10 ч
	Техника защиты:		
11	перемещения	4	4ч
12	прием мяча	6	6 ч
13	блок	6	6 ч
	<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>		
	Тактика нападения:		
14	индивидуальные действия	4	4
15	групповые действия	4	4
16	командные действия	4	4
	Тактику защиты:		
17	индивидуальные действия	14	14
18	групповые действия	14	14
19	командные действия	14	14
20	Игра по правилам с заданием	8	8
	<b>И т о г о:</b>	136 ч	136 ч.

### Содержание изучаемого курса

Тематическое планирование материала

№ Занятия, дата	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
№ 1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
№ 2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.
№ 3  № 4	Техническая подготовка волейболиста  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 подготовки. Контроль технической подготовкой.
№ 5  № 6	Техника игры в волейбол  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.
№ 7	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.
№ 8	Физическая подготовка	

№ 9	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><i>Изучение техники игры в волейбол</i></b> <i>техника нападения:</i>		
№10	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
№11	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).
№12	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
<b>Обучение техники подачи мяча:</b>		
№13 №14	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№15 №16	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№17 №18 №19	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№20 №22	Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

№23	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
№24 №25	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
№26 №27 №28	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения; - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
№29 №30	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

№31 №32 №33 №34 №35	Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов 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 в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
<i>Техника защиты:</i>		
№36 №38 №37	Обучение технике приема подач Обучение технике приема подач 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; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
№39 №40	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
№41 №42 №43	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) 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</b> <i>Тактика нападения:</i>		
№44 №45 №46	Обучение и совершенствование 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
№47	Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений



<i>Тактика защиты:</i>		
№48	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
№49 №50	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.

№51	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
№52	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№53 №54 №55	обучения 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.
№56	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№57	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
№58	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
№59 №60	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№61	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
№62 №63 №64	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.
№65 №66	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.

№67 №68	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.
------------	---------------------------------------	--------------------------

### **Методическое обеспечение дополнительной программы**

1. Площадка размером 18x9.
2. Веревоочная сетка шириной 1 метр и длиной 9,5 метров.
3. Волейбольные мячи.
4. Секундомер.
5. Флажки.
6. Маты.

### **Список литературы**

- « Организация работы спортивных секций в школе» А.Н. Каинов - издательство «Учитель» 2010 год
- «Подготовка волейболистов» А.Г. Фурманов - Минск: Мет 2007 год
- «Волейбол; шаги к успеху» Барбара Л. Виера-Москва издательство «Астрель» 2004 год
- «Волейбол» Ю.Д. Железняк-издательство «Советский спорт» 2007 год
- «Волейбол: теория и методика тренировки» А.В. Беляев, Л.В. Булыкина – издательство «Физкультура и спорт» 2007 год