

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа»,  
д.Колыхманово Юхновского района Калужской области

Рассмотрено и утверждено На заседании педсовета Протокол №1 от 26.08.2024 г.	«Утверждено» Директор МКОУ «Средняя общеобразовательная школа», д.Колыхманово Юхновского района Калужской области _____ (Т.В.Быченко) Приказ №38 от 26.08.2024 г.
--	---



## РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

### курса внеурочной деятельности «Волейбол»

(наименование учебного предмета, курса, дисциплины, модуля)

**5 (пятый) – 9 (девятый) класс**

Срок реализации программы

**2024-2025**  
(учебный год)

Программу составил(а)

**Федина Ирина Леонидовна**  
учитель начальных классов

## 1. 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 мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа спортивного кружка по волейболу для обучающихся 12-15 лет составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577).

2. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федерального Закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (в ред. Федеральных законов).

4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

5. Письма Министерства образования РФ от 02.04.2002 года № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении».

6. Методического пособия для учителей «Волейбол в школе». Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Москва, «Просвещение», 2009 г.

7. Пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся.

Волейбол. / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011

Программа спортивной секции «Волейбол» для обучающихся 12-15 лет рассчитана на один год, 70 часов, при занятиях 2 часа в неделю продолжительностью 45 мин. Программа 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 обучающимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

**Цель** работы спортивной секции «Волейбол» – укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

**Задачи:**

1. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.
2. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.
3. Достижение высокого уровня командной подготовки.
4. Воспитание моральных и волевых качеств.
5. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника юного спортсмена, методике обучения, судейству.
6. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.
7. Предупреждение спортивных травм.

**Место программы в учебном плане.**

Программа соответствует требованиям ФГОС и рассчитана на 68 учебных часов, предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (2 раза в неделю).

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Формы занятий** – игры, соревнования, эстафеты, просмотр видеороликов спортивного содержания, презентации, беседы.

**Формы контроля** – опрос, тесты-практикумы, соревнования по параллелям.

**2. Средства и методы работы с обучающимися**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:**

1. Метод кратковременных усилений (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.

2. Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.

3. Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.

2. Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают.

### **3. Методы развития быстроты.**

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек. до 5 минут.

2. Увеличение скорости движущего объекта.

При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей,

затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

3. Увеличение внезапности появления объекта.

В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.

4) Сокращение расстояния до движущегося объекта.

5) Увеличения числа возможных изменений обстановки.

6) Выполнение упражнений в затрудненных условиях.

Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

7) Круговая тренировка. В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место

быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

8) Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных

эстафетах.

9) Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4\*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

### **3. Методы развития выносливости общей и специальной.**

1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.

2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.  
Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно.  
Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

4. Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

6. Интегральный метод. Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

#### **4. Методы развития ловкости.**

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как

левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх

меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения в переключениях от одного движения к другому.

Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

#### **5. Методы развития гибкости.**

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

### **3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **1. Ознакомление с разучиваемым приемом.**

1. Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.

2. Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

## **2. Изучение приема в упрощенных условиях.**

1. Метод целостного обучения. Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

3. Методы управления. Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

4. Метод срочной информации.

Результаты выполнения технического приема ( сила удара по мячу, точность

попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

## **3. Изучение приема в усложненных условиях.**

1. Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.

2. Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).

3. Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)

4. Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.

5. Игровой и соревновательный метод.

6. Сопряженный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также

технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

7. Круговая тренировка.

8. Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

## **4. Закрепление приема в игре.**

1. Анализ выполненных движений.

2. Специальные задания по технике в учебной игре.

3. Игровой и соревновательный метод.

4. Интегральный метод.

## **4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической

подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многочисленные переключения в сжатых временных рамках и по сигналу.

#### ***Теоретическая подготовка.***

1. Лекции, беседы.
2. Изучение источников (специальная литература, журналы).
3. Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.
4. Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.
5. Решение тактических задач.
6. Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.

#### ***Интегральная подготовка.***

1. Игровой метод.
2. Соревновательный метод.
3. Участие в официальных соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки (использование подготовительных, подводящих и основных соревнований, их сочетание).

#### ***Психологическая подготовка.***

1. Лекции, беседы, диспуты на этические, политические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение
6. Поручение.
7. Обсуждение в коллективе.
8. Приучение к условиям соревнований.
9. Проведение совместных занятий менее подготовленных с более сильными.
10. Контрольная игра.
11. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
12. Соревновательный метод.
13. Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
14. Превышение какого – то задания по сравнению с предыдущими занятиями.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

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

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по волейболу являются

- результаты выступлений на соревнованиях
- положительная динамика состояния здоровья занимающихся

Показателями результативности деятельности спортивной секции являются:

- показатели физической подготовленности воспитанников;
- данные медицинского наблюдения за здоровьем детей;
- наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;
- мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды

### 5. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	1	
2	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
4	Двусторонняя учебная игра.	1	
5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
6-7	Эстафеты с различными способами перемещений.	2	
8	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
9-10	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2	
11	Игры, развивающие	1	



	физические способности.		
12	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1	
13	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
14	Закрепление нижней прямой подачи.	1	
15-16	Двусторонняя учебная игра.	2	
17	Разучивание верхней прямой подачи.	1	
18-20	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	3	
21	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	1	
22-23	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2	
24-25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2	
26	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1	
27	Разучивание одиночного блокирования.	1	
28-29	Разучивание страховки при блокировании.	2	
30-31	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
32-34	Двусторонняя учебная игра.	3	

## **6. Материально-техническая база**

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Гантели 1кг – 20 шт

## **7. Список литературы, используемой педагогом**

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 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.