

## **Аннотация к программе по внеурочной деятельности «Волейбол»**

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые последние годы для подготовки юных спортсменов.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки волейболистов.

Цель программы — углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение **следующих задач:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- совершенствование техники движений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основами техники игры в волейбол;
- воспитание черт спортивного характера.

Основными формами учебно-тренировочного процесса является: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные группы комплектуются из детей и подростков в возрасте 11-17 лет. В группы зачисляются все желающие заниматься волейболом, проживающие на территории микрорайона школы и не имеющие медицинских противопоказаний, численность групп 20 занимающихся.

Объем нагрузки в неделю: 4 академических часа в неделю, 136 часов в год.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного**  
**округа – Югры**  
**Муниципальное казенное учреждение администрация города Пыть-**  
**Яха**  
**МБОУ СОШ № 6 имени Героя Советского Союза Ивана Никитовича**  
**Кожедуба**

**РАССМОТРЕНО**  
Заместитель директора по  
Воспитательной работе

**СОГЛАСОВАНО**  
Председатель  
Методического совета

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

Христофович Е.Е.

Янекова Я.В.

Поштаренко О.Г.

Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

Приказ № 696-о  
от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**

**Направленность:** Спортивно-оздоровительная

**Возраст обучающихся:** 10-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:** Крынин А.А  
учитель физической культуры

г. Пыть -Ях  
2024г.



## 1. Пояснительная Записка.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые последние годы для подготовки юных спортсменов.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки волейболистов.

Цель программы — углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение **следующих задач:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- совершенствование техники движений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основами техники игры в волейбол;
- воспитание черт спортивного характера.

Основными формами учебно-тренировочного процесса является: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные группы комплектуются из детей и подростков в возрасте 11-17 лет. В группы зачисляются все желающие заниматься волейболом, проживающие на территории микрорайона школы и не имеющие медицинских противопоказаний, численность групп 20 занимающихся.

### **Организационно – педагогические условия реализации программы:**

**Форма обучения** – очная, дистанционная

**Форма организации образовательной деятельности обучающихся:**

- по группам,

**Организация аудиторных занятий:**

- учебное занятие,
- соревнование,

**Наполняемость групп:** 20 человек,

**Продолжительность одного занятия:** 40 минут.

**Объем нагрузки в неделю:** 4 академических часа, 136 часов в год.

Программа составлена для обучающихся 5 – 11 классов.

## Учет рабочей программы воспитания

На занятии педагог вправе:

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;

## 2. Содержание программного материала.

### 2.1. Тематическое планирование 5-11 классы

| №.п | Наименование темы                         | Количество часов |
|-----|---|------------------|
| 1.  | Основы знаний                             | 2                |
| 2.  | Общая и специальная физическая подготовка | 20               |
| 3.  | Основы техники и тактики                  | 70               |
| 4.  | Тактика игры в нападении и защите         | 40               |
| 5.  | Контрольные испытания и соревнования      | 4                |
| 6.  | Итого:                                    | 136              |

#### 2.2. Общая физическая подготовка.

- строевые упражнения;
- ходьба, ходьба с заданием;
- обще развивающие упражнения в беге, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, силовой выносливости.
- обще развивающие упражнения без предметов и с предметами;
- упражнения на расслабление и восстановление.

#### Специальная физическая подготовка.

СФП в волейболе предполагает развитие физических качеств, которые улучшают деятельность всех систем в организме, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и защите:

- развитие прыгучести;
- развитие быстроты;
- развитие силы;

- развитие ловкости и координации движений;
- развитие выносливости;

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка:

- техника стоек, перемещений в нападении и защите;
- техника приема и передачи мяча;
- техника передач на месте и со сменой мест;
- техника приема мяча.

Тактическая подготовка.

- Индивидуальные и групповые тактические действия;
- Групповые тактические действия;
- Командные тактические действия;
- Защита «углом вперед» и «углом назад»;
- Нападение со 2,3 и 4 зон.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт России.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Интегральная подготовка.

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Городские соревнования
- Окружные соревнования

Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдение за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий:
  - проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
  - выполнение установленных контрольных нормативов;
  - систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (2 ч.)

- 1) Правила игры и техника безопасности на занятиях по волейболу
- 2) Влияние занятий волейболом на организм занимающихся
- 3) Гигиена и самоконтроль при занятиях волейболом

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (20 Ч.)

- 1) Упражнения ОФП
- 2) Бег, ускорение, переменный бег
- 3) Прыжковые упражнения

#### 4) Подвижные игры и эстафеты

### ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ ( 70 ч.)

#### 1) Техника игры в нападении:

а) передвижения

#### б) Техника приема мячом:

- передачи мяча сверху и снизу

- передачи мяча на месте и в движении

- передачи в парах и тройках

#### 2) Техника игры в защите:

а) перемещение

б) передачи и подачи мяча

### ТАКТИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ (40 Ч.)

1) Индивидуальные действия в нападении и защите

2) Групповые действия: передачи из зон 3 в зону 2 и 4

3) Командные действия: защита «углом вперед» и «углом назад»

### КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ (4 Ч.)

1) Тесты по ОФП, специальной и технической подготовке

2) Участие в соревнованиях

Итого: 136 часов

## 2.3. Календарно-тематическое планирование 5-11

| №  | Содержание занятий  | По плану | По факту | Кол-во часов |
|----|---|----------|----------|--------------|
| 1  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях по волейболу |          |          | 2            |
| 2  | Правила игры. Повторение элементов волейбола.                     |          |          | 2            |
| 3  | Правила игры. Повторение элементов волейбола.                     |          |          | 2            |
| 4  | Правила игры. Повторение элементов волейбола.                     |          |          | 2            |
| 5  | Правила игры. Повторение элементов волейбола.                     |          |          | 2            |
| 11 | Правила игры. Передача двумя руками снизу                         |          |          | 2            |
| 12 | Правила игры. Передача двумя руками сверху                        |          |          | 2            |
| 13 | Правила игры. Передача мяча сверху и снизу в движении.            |          |          | 2            |
| 14 | Правила игры. Передача мяча сверху и снизу в движении.            |          |          | 2            |
| 15 | Правила игры. Передача мяча сверху и снизу в движении.            |          |          | 2            |

|           |  |  |  |          |
|-----------|--|--|--|----------|
| <b>16</b> | Прием и передача мяча двумя руками в движении. Стойка игрока.                |  |  | <b>2</b> |
| <b>17</b> | Стойка и перемещение игрока. Нападающий удар.                                |  |  | <b>2</b> |
| <b>18</b> | Передвижение игрока. Передача мяча на месте и в движении.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>19</b> | Передвижение игрока. Передача мяча на месте и в движении.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>20</b> | Передача мяча одной и двумя руками в движении. Нападающий удар.              |  |  | <b>2</b> |
| <b>21</b> | Верхняя прямая подача. Передача в парах.                                     |  |  | <b>2</b> |
| <b>22</b> | Верхняя прямая подача. Передача в парах.                                     |  |  | <b>2</b> |
| <b>23</b> | Верхняя прямая подача. Передача в парах.                                     |  |  | <b>2</b> |
| <b>24</b> | Верхняя прямая подача. Передача в парах. Учебная игра.                       |  |  | <b>2</b> |
| <b>25</b> | Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.                     |  |  | <b>2</b> |
| <b>26</b> | Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.                     |  |  | <b>2</b> |
| <b>27</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                     |  |  | <b>2</b> |
| <b>28</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                     |  |  | <b>2</b> |
| <b>29</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                     |  |  | <b>2</b> |
| <b>30</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.  |  |  | <b>2</b> |
| <b>31</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.  |  |  | <b>2</b> |
| <b>32</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.  |  |  | <b>2</b> |
| <b>33</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.. |  |  | <b>2</b> |
| <b>34</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.  |  |  | <b>2</b> |
| <b>35</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра   |  |  | <b>2</b> |
| <b>36</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.  |  |  | <b>2</b> |
| <b>37</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.  |  |  | <b>2</b> |



|           |   |  |  |          |
|-----------|---|--|--|----------|
| <b>38</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра. |  |  | <b>2</b> |
| <b>39</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра. |  |  | <b>2</b> |
| <b>40</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра. |  |  | <b>2</b> |
| <b>41</b> | Верхняя прямая подача. Передача в парах. Учебная игра.                      |  |  | <b>2</b> |
| <b>42</b> | Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>43</b> | Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>44</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>45</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>46</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>47</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>48</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра. |  |  | <b>2</b> |
| <b>49</b> | Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>50</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>51</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>52</b> | Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>53</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>54</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>55</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>56</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия                     |  |  | <b>2</b> |
| <b>57</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра. |  |  | <b>2</b> |

|           |   |  |  |          |
|-----------|---|--|--|----------|
| <b>58</b> | Передачи со сменой мест. Передача в парах.<br>Учебная игра.                 |  |  | <b>2</b> |
| <b>59</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>60</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>61</b> | Верхняя прямая подача. Передача в парах.<br>Учебная игра.                   |  |  | <b>2</b> |
| <b>62</b> | Передачи со сменой мест. Передача в парах.<br>Учебная игра.                 |  |  | <b>2</b> |
| <b>63</b> | Передачи со сменой мест. Передача в парах.<br>Учебная игра.                 |  |  | <b>2</b> |
| <b>64</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>65</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>66</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>67</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.                    |  |  | <b>2</b> |
| <b>68</b> | Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра. |  |  | <b>2</b> |

136ч.

### **3. Планируемые результаты освоения программы**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий в волейбольной секции;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- совершенствование техники движений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- воспитание черт спортивного характера.

#### **Учебно-методический комплекс**

##### **Для педагога**

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М., 1998
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

- резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2006
  4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
  5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
  6. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.

[free/kurovaya...igre\\_v\\_volleybol](#)

7. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](#)
8. [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](#)>
9. Сайты: pedsovet.su
10. www.1september.ru
11. www.volley.ru
12. www.mon.gov.ru
13. www.sportteacher.ru
14. www.lib.sportedu.ru
15. www.infosport.ru

#### **Для учащихся**

1. Беяева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. [«Волейбол » Спортивные видео-уроки. panakapitana.ru>category/volleyball/](#)
7. [Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](#)
8. www.lib.sportedu.ru
9. www.volley.ru