

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема»

Лицей

УТВЕРЖДЕНО

на заседании  
педагогического совета лицея  
(протокол № 1 от 31.08.2023)  
Директор лицея \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО

проректором по УиНР  
\_\_\_\_\_  
Н.Г. Богаченко  
31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Волейбол»**

для обучающихся 5-11 классов

Составитель:  
Петин Д.К.

Биробиджан  
2023

## Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у студентов формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, 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 общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому студенты смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Студенты, 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 студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;
- подготовка студентов 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, студент 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 преподавателя и студента. Занятия необходимо строить так, чтобы студенты сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

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.

Практические методы:

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

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

Итого:	174 ч.
--------	--------

№ занятия	Количество часов	Темы	Содержание материала
№ 1-2	6	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.
№ 3-4	6	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.
№ 5-7	9	Техническая подготовка волейболиста	<p>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.</p> <p>Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).</p> <p>Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.</p>
№ 8-10	9	Физическая подготовка	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.
№ 11-13	9	Методика тренировки волейболистов	<p>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.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>
№ 14-	9	Техника игры в	Подбор и применение упражнений для

16		волейбол  Освоение техники перемещений в нападении	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. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.
№ 17-19	9	Стартовые стойки Освоение техники стоек волейболиста в нападении	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№ 20-22	9	Обучение технике подачи в нападении	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для - обучения верхней прямой подаче; - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для - обучения верхней боковой подаче; -специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;
№ 23-25	9	Обучение передач в нападении Обучения технике верхних передач  Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).  Обучение технике передач снизу	Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад.  - подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;  - 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

№ 26-28	9	Обучение технике нападающего удара в нападении	<p>- подводящие упражнения прыжковые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напрыгивание на препятствие, либо прыжки через препятствие, например, через гимнастическую скамейку, тумбу</li> <li>2. Прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серийные прыжки через препятствия (набивные мячи, гимнастические скамейки) и различные эстафеты.</li> <li>3. Напрыгивание на подвешенные предметы.</li> <li>4. Серийные прыжковые упражнения на гимнастической стенке</li> <li>5. Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360</li> <li>6. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.</li> </ol> <p>Упражнения для изучения ударного движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метанием мяча одной и двумя руками из различных положений</li> <li>2. Броски мяча через сетку в прыжке, без прыжка волейбольных, набивных мячей</li> <li>3. Броски мяча в парах</li> <li>4. Имитация нападающего удара при напрыгивании на подвешенный мяч</li> <li>5. Броски набивного мяча весом 1 кг кистями - одной (правой, левой) и двумя руками из положения руки вверх.</li> </ol>

		<p>Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе</p>	<p>6. Стоя лицом, боком и спиной к гимнастической стене, упражнения с резиновым спортивным инвентарем для плечевого пояса.</p> <p>7. Жим штанги лежа.</p> <p>8. Броски набивного мяча весом 1 - 2 кг из-за головы двумя руками, одной рукой над головой («крюком»)</p> <p>9. Приседание и быстрое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках; то же с прыжком вверх.</p> <p>10. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.</p> <p>11. Спрыгивание (высота 40 - 80 см.) с последующим прыжком вверх.</p> <p>12. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара</p> <p>13. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.</p> <p>15. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу.</p> <p>16. Нападающий удар с передачи.</p> <p>17. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.</p> <p>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.</p>
№ 29-31	9	<p>Техника защиты: Обучение техники перемещений в защите</p>	<p>Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.</p>

№ 32 - 34	9	<p>Обучение техники приема мяча в защите</p> <p>Обучение технике приема мяча с падением</p>	<p>упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;</p> <p>- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки — грудь</p>
№ 35 - 37	9	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	<p>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);</p> <p>специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)</p>
Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения:			
№ 38-40	9	<p>Обучение и совершенствование индивидуальных действий</p> <p>Обучение индивидуальным тактическим действиям</p> <p>Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар</p> <p>Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего</p>	<p>Характеристика индивидуальных 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.</p> <p>При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.</p>

		игрока	
№ 41-43	21	Обучение и совершенствование групповых действий  Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Групповые взаимодействия. Характеристика индивидуальных 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.  Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№ 44 - 46	9	Обучение и совершенствование командных действий	Командные действия. 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.
Тактика защиты:			
№ 47-49	9	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач  Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов  Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов  Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.  Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.  Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.  Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.

№ 50 - 52	9	Обучение групповым действиям в защите через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в защите через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№ 53 - 55	9	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.
№ 56 - 58	9	Игра по правилам с заданием. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	Учебная игра с заданием по правилам.

#### Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная — 1 шт.
2. Стойки волейбольные — 2 шт.
3. Гимнастические стенки — 4 шт.
4. Гимнастические скамейки — 3-4 шт.
5. Гимнастические маты — 3 шт.
6. Скакалки — 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) — 20 шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) — 30 шт.
9. Рулетка-2 штуки.

#### Список литературы

Литература для педагогов

- 1.«Волейбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский М., ИЦ «Академия,2019»
- 2.«Волейбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва,2020.
- 3.«Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М.: Просвещение, 2018.

- 4.«Физическая культура» В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов М.: Просвещение,2019.
- 5.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов.-М.: Просвещение, 2020.
- 6.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2019.
- 7.«Теория и методика физической культуры Спб издательство «Лань», 2020.
- 8.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев ИЦ «Академия»,2018.
- 9.«Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.:ИД «Форум» , 2020