

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Департамент по образованию администрации Волгограда

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 92 Краснооктябрьского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
руководителей внеурочной
деятельности

Руководитель МО
Дьякова Е.В.

Протокол
от «05» июня 2025г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
Перепечева Н.Н.

«05» июня 2025г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ № 92
М.Т. Юхно

Приказ № 119/1

от «06» июня 2025г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Обучение игре в волейбол»

для обучающихся 10 – 11 классов

Составитель рабочей программы:
Колесникова Л. Г.

Волгоград, 2025

Пояснительная записка

1. Образовательная программа “Волейбол” имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

2. **Актуальность программы** для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику внеурочного занятия и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа внеурочных занятий «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

3. *Возрастная группа обучающихся*, на которых ориентированы занятия:
Программа рассчитана на детей и подростков от 16 до 18 лет.

4. *Количество часов в год*: 36 часов.

5. *Объем часов для реализации программы*:
Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

6. *Цель*: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности; Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

7. Формы и методы работы

Основная форма занятий с начинающими – групповой урок.

Цель подготовительной части занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач урока. Осуществляется также

подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части урока, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств.

В основной части занятия происходит обучение техники, тактики, воспитанию физических и волевых качеств. В каждом уроке решаются две-три задачи, одна из которых – главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

В задачу заключительной части урока входит организованное завершение занятия. Применяются задания на внимание. В конце занятия подводятся его итоги.

Занятия должны строиться так, чтобы на каждом из, них волейболисты осваивали что-то новое. Нужно постоянно приучать занимающихся к преодолению трудностей, что способствует воспитанию волевых качеств.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого могут быть выделены специальные занятия.

Для учета теоретических знаний желательно проводить беседы со спортсменами по пройденному материалу. Занимающиеся должны быть ознакомлены с литературой по тематике теоретической подготовки волейболистов.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности игроков следует проводить:

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

Анализ игровой деятельности волейболистов лучше всего осуществлять в виде систематических установочных бесед с игроками команды перед соревнованием, в которых определяются конкретные задачи технико-тактического характера в предстоящей игре и разбираются проведенные игры с детальным анализом действий отдельных игроков и команды в целом.

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола.
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе.
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста.
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику верхних передач.
9. Освоить технику передач снизу.
10. Освоить технику верхнего приема мяча.
11. Освоить технику нижнего приема мяча.
12. Освоить технику подачи мяча снизу.
13. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
14. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.
15. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Содержание курса

Содержание курса включает в себя упражнения с предметами, тренажерами и обучение техническим приемам игры.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг - в зависимости от характера упражнений.

Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Экспериментальные исследования показали, что применение тренажеров ускоряет процесс овладения рациональной техникой, во многом предупреждает появление у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без наличия определенного минимума специального оборудования невозможно решать задачи по подготовке высококвалифицированных юных волейболистов.

Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению обучающимися в совершенстве всем арсеналом технических приемов и тактических действий, включенных в содержание подготовки.

Эффективность тактических действий волейболистов зависит от систематического развития у них быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. В процессе совершенствования технических приемов волейболисты осваивают тактические действия, связанные с этими приемами, и добиваются применения их в игровой обстановке и, в конечном счете, на соревнованиях.

Важное место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках приема игры, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной - соревновательной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и, следовательно,

воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние», задания по физической, технической, тактической подготовке, построению тренировки. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.). Для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.). По технической подготовке - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Ресурсное обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г. Дополнительная.
6. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
7. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
10. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
11. Клещев Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.

Электронные и цифровые ресурсы:

- http://www.it-n.ru/profil.aspx?cat_no=692&d_no=218090 – Сеть творчески работающих учителей.
- revolution.allbest.ru
- www.academiaxxi.ru
- «Физическая культура 1-11 классы, рекомендации, разработки, материалы к урокам», Волгоград: «Учитель», 2012г.
- «Организация спортивной работы в школе», Волгоград: «Учитель», 2010 г
- Презентации по спортивным играм (волейбол).

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является:

- спортивный зал с волейбольной разметкой площадки;
- волейбольными стойками;
- спортивный инвентарь:
 - волейбольные мячи на каждого обучающегося;
 - набивные мячи - на каждого обучающегося;
 - перекладины для подтягивания в висе;
 - гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
 - волейбольная сетка;
 - резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося (либо эспандер лыжника);
 - гимнастические маты;
 - футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
 - гимнастические скамейки;
 - гимнастическая стенка.

**Календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности
«Обучение игре в волейбол»**

№	Тема Раздел	ВСЕГО	Тео- рия	Прак- тика	План	Факт
1.	Инструктаж по охране труда. Беседа на тему: «Физическая культура и спорт в России»; «Развитие волейбола в России и зарубежом»	1	1			
2.	ОФП. Обучение техники стойки перемещения в волейболе	1		1		
3.	ОФП. Техника верхней и нижней передачи мяча в движении	1		1		
4.	СФП. Техника приема мяча снизу	1		1		
5.	Контрольные нормативы	1		1		
6.	Учебно-тренировочная игра	1		1		
7.	ОФП. Совершенствование техники нападающего удара	1		1		
8.	ОФП. Техника нижней прямой подачи	1		1		
9.	СФП. Совершенствование техники нападающего удара со 2, 4 зоны	1		1		
10.	ОФП. Совершенствование техники верхней прямой подачи	1		1		
11.	СФП. Верхняя и нижняя передача мяча в парах - тройках	1		1		
12.	СФП. Упражнения для развития быстроты, скорости с набивными мячами	1		1		
13.	СФП. Развитие скоростно – силовых качеств. Техника приема мяча снизу после подачи	1		1		
14.	СФП. Упражнения для развития ловкости. Техника передачи мяча в прыжке сверху	1		1		
15.	ОФП. Техника верхней прямой подачи по зонам	1		1		
16.	СФП. Учебно – тренировочная игра	1		1		
17.	СФП. Совершенствование техники нападающего удара с собственного подкидывания	1		1		
18.	ОФП. Обучение техники группового блока	1		1		
19.	ОФП. Учебно-тренировочная игра	1		1		
20.	Участие в соревнованиях	1		1		

21.	ОФП. Техника верхней прямой подачи по зонам	1		1		
22.	СФП. Совершенствование техники нападающего удара с задней линии с собственного набрасывания мяча	1		1		
23.	СФП. Техника приема мяча снизу после подачи	1		1		
24.	Теоретическая подготовка: «Правила игры»; «Организация и проведение соревнований»	1	1			
25.	Контрольные нормативы	1		1		
26.	Учебно-тренировочная игра	1		1		
27.	ОФП. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в движении	1		1		
28.	СФП. Совершенствование техники нападающего удара с передачи третьей зоны	1		1		
29.	СФП. Совершенствование техники нападающего удара с собственного подкидывания	1		1		
30.	СФП. Совершенствование техники одиночного блока	1		1		
31.	ОФП. Тактика игры в защите	1		1		
32.	СФП. Тактика игры в нападении	1		1		
33.	ОФП. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в движении в парах, тройках	1		1		
34.	ОФП. Страховка и самостраховка после нападающего удара и блока	1		1		
35.	Контрольные нормативы	1		1		
36.	Учебно-тренировочная игра	1		1		
	Итого:	36	2	34		

Лист коррекции

№ п/п	Класс	Тема	Изменения в программном материале		Причина изменений
			ПЛАН	ФАКТ	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					