

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2**

РАССМОТРЕНО  
И РЕКОМЕНДОВАНО  
К УТВЕРЖДЕНИЮ

Педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 2  
протокол № 133 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО



Директором МАОУ

СОШ № 2

И.А. Давыдова

Приказ от 31.08.2023 № 222

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Секция «Волейбол»  
для обучающихся 5 – 6 – х классов**

Учитель физической культуры  
Балаева И.К.

г. Березники 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Секция «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» рабочей программы предмета физическая культура на уровне основного общего образования. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Секция «Волейбол» составлена на основе адаптированной программы многолетней подготовки по волейболу.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст занимающихся 12 – 13 лет.

### **Актуальность**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке. Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки реализации задач.

### **Цель занятий**

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- формирование сборной команды школы для участия в первенстве города по волейболу среди учебных заведений;
- содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью;
- целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

### **Задачи**

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач на спортивно-оздоровительном этапе:

#### *Предметные:*

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры, формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;
- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол

#### *Метапредметные и личностные:*

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;

- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.
- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 102 часов (3 часа в неделю).

Продолжительность занятия 1 час.

Минимальная наполняемость 15 человек.

Максимальный состав спортивных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

***Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:***

- групповая;
- подгрупповая;
- индивидуальная;
- фронтальная;
- учебно-тренировочная игра в волейбол.

которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Основными показателями выполнения программных требований: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

### **Программа предусматривает:**

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительных мероприятий;

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основными формами обучения игры в волейбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении, основам используют фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся.

На начальном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего волейболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

#### **Общая физическая подготовка**

Основополагающую роль в подготовке волейболистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах

учебно-тренировочного процесса. Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годового цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

### **Средства развития ОФП**

#### **Строевые упражнения**

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Вид стоя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по две. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная часть команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

#### **Гимнастические упражнения**

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении;
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами;
- Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату;
- Упражнения для мышц туловища и шеи;
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);
- Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног пригибание, наклоны, упражнения в парах;
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы перевороты, наклоны у гимнастической стенки и т.д.);

- Упражнения для мышц ног и таза;
- Приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег;
- Упражнения со скакалкой.

### **Акробатические упражнения.**

- Группировки в приседе, сидя, лежа на спине;
- Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки;
- Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях;
- Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками;
- Перекат со сторон, согнувшись с поворотом на 180 ° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях, перекат вперед прогнувшись.
- Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на руках с помощью и стопой ногами о стенку;
- Кувырок вперед на упоре присев и из основной стойки;
- Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега;
- Кувырок перед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами;
- Длинный кувырок вперед кувырок назад на упоре присев и на основной стойке;
- Соединение нескольких кувырков вперед и назад;
- Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла;
- Мост с помощью партнера и самостоятельно;
- Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега;
- Соединение указанных выше акробатических упражнений в несколько комбинаций.

### **Упражнения для развития силы**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

### **Упражнения для развития быстроты**

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

### **Упражнения для развития гибкости**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до

предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **Упражнения для развития ловкости.**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **Упражнения типа «полоса препятствий»**

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Упражнения для развития общей выносливости**

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км,. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

### **Спортивные игры**

Баскетбол, ручной мяч, ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

### **Подвижные игры**



«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цепь», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча**

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).
- Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.
- Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партне. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).
- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного

мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

- Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.
- Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).
- Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач**

- Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.
- Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой

влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

- Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов**

- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.
- Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).
- В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании**

- Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).
- Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на  $180^\circ$  и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.
- Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на  $180^\circ$ . То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.
- Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.
- Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок

так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

### **Требования техники безопасности**

К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при блокировании мяча;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

- Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
- Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
- Провести физическую разминку всех групп мышц
- Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
- Коротко остричь ногти.

### **Требования безопасности во время занятий**

- При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
- Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
- Не вести игру влажными руками.
- Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного, городского и краевого уровня.

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу;
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;



Инструкторская и судейская практика	<b>105'</b>		15'	30'		30'		30		
Психологическая и воспитательная подготовка	<b>150'</b>	30'	30	30		30'			30'	
Участие в соревнованиях	<b>420'</b>		60'		60'	60'	60'	60'	60'	60'
Восстановительные испытания	<b>120'</b>				60'					60'
Общее количество часов	<b>6300'</b>	645	750	675	735	735	66 0	69 0	69 0	72 0

### План теоретической подготовки

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.
5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.
6. *Спортивные соревнования,* их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.



7. *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
8. *Правила игры в волейбол*. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
9. *Требования техники безопасности*. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

## **Практические занятия**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Акробатические упражнения;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Спортивные игры;
- Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Техническая подготовка**

Совокупность способов выполнения волейболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в волейбол включает: перемещение, передачи мяча, подачи, нападающие удары,.

- Техника нападения;
- Перемещения;
- Передача мяча;
- Подача;

- Нападающие удары;
- прием мяча;
- блокирование.

### **Тактическая подготовка**

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие волейболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

- Тактика нападения;
- Индивидуальные действия;
- Групповые взаимодействия;
- Командные действия;
- Тактика защиты;
- Групповые действия;
- Индивидуальные действия;
- Командные действия.

### **Игровая подготовка**

- Участие в соревнованиях.

### **Теоретическая подготовка**

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>
1	ТБ на занятиях волейбола. Ознакомление с темой «Спортивные игры, как средство физического развития учащегося»
2	Прыжковые упр. Развитие координации в подвижных играх
3	ОРУ. Закрепление двигательных качеств в подвижных играх с мячом
4	ОРУ. Развитие и совершенствование физических качеств. Контрольная игра
5	Подготовительные упр. с мячом. Ознакомление с техникой стоек
6	Подводящие упр. с мячом. Ознакомление с техникой стоек и перемещений
7	Подводящ. упр. по технике. Развитие скоростно-силовых качеств. П. и. "Охотники и утки"
8	Теория "Сведения о строении и функции организма". ОРУ. Обучение

	перемещений и стоек. Подготовительные упр. для верхней передачи над собой
9	Правила игры в волейбол. Индивидуальные упражнения с мячом
10	Подготовит. упр. для прямой верхней подачи
11	Правила ТБ при занятиях спортом. Специальные упражнения обучения двумя руками сверху
12	ОФП. Обучение передачи двумя руками сверху
13	Упр. в парах с мячом. Стойки и перемещения
14	ОРУ. Обучение подачи для игры в волейбол. Волейбол
15	ОФП. Подвижные игры и эстафеты
16	Прыжков. упр. Групповые технические действия для игры в волейбол
17	ОФП. Подготовит. упр. для верхней передачи мяча на месте
18	ОРУ. Индивидуальные тактические действия для игры в волейбол
19	Прыжков. упр. Учебная игра в волейбол
20	Подготовит. упр. для приёма мяча снизу двумя руками
21	ОФП. Отбивание мяча снизу двумя руками
22	ОРУ. Стойки при вторых передачах. Игра малой подвижности
23	Прыжк. упр. Стойки при приёме мяча с подачи
24	ОРУ. Верхние передачи мяча на месте
25	ОФП. Отбивание мяча снизу двумя руками
26	ОРУ. Учебная игра в волейбол
27	ОРУ. Игра в волейбол
28	ОРУ. Перемещение в парах. Прием и передача мяча сверху двумя руками
29	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра в волейбол
30	Обучение техническим приемам игры в волейбол
31	Обучение стойки при приеме мяча после нападающего удара
32	Групповые и индивидуальные перемещения
33	Прием и передача мяча сверху двумя руками
34	Подготовительные упражнения с набивным мячом
35	Верхние передачи мяча на точность с собственного набрасывания
36	Учебная игра в волейбол
37	СФП. Обучение технике игры
38	СФП. Обучение стоек и перемещений
39	СФП. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу
40	СФП. Передачи мяча назад в тройках
41	СФП. Обучение приема мяча отраженного от сетки
42	СФП. Подготовительные упражнения для нападающего удара
43	СФП. Обучение верхней прямой подачи
44	СФП. Подводящие упражнения для прямого нападающего удара

45	.СФП. Соревнования в прыжках
46	СФП. Обучение индивидуальных тактических действий в защите.
47	.СФП. Упражнения в парах с мячом.
48	СФП. Подготовительные упражнения для прямого нападающего удара
49	СФП. Обучение верхней передачи в прыжке
50	СФП. Прием мяча снизу вверх
51	Односторонняя игра в волейбол
52	ОРУ. Подвижные игры
53	ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом
54	ОРУ. Эстафеты
55	ОРУ. Обучение верхней передачи вперед-вверх
56	ОРУ. Правила игры в волейбол. Обучение отбивания мяча снизу двумя руками
57	ОРУ. Подвижные игры
58	ОРУ. Подготовительные упражнения для верхней прямой подачи
59	СФП. Обучение подачи для игры в волейбол
60	СФП. Подвижные игры и эстафеты. Групповые технические действия для игры в волейбол
61	СФП. Индивидуальные тактические действия для игры в волейбол
62	СФП. Обучение приема мяча сверху двумя руками
63	СФП. Учебная игра в волейбол
64	ОРУ. Подготовительные упражнения для приема мяча снизу двумя руками
65	ОРУ. Отбивание мяча снизу двумя руками
66	ОРУ. Подводящие упражнения для верхней передачи
67	ОРУ. Обучение технике игры в волейбол
68	ОРУ. Стойки при вторых передачах
69	ОРУ. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками
70	ОРУ. Стойки при приеме мяча с подачи
71	ОРУ. Перемещения в парах. Обучение верхней передачи
72	ОРУ. Прием и передача мяча сверху двумя руками
73	ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом
74	ОРУ. Обучение передачи мяча сверху двумя руками
75	ОРУ. Прием и передача мяча сверху после остановки и поворота
76	ОРУ. Подводящие упражнения для приема мяча снизу
77	ОРУ. Учебная игра в волейбол
78	ОРУ. Обучение верхней передачи над собой
79	ОРУ. Индивидуальные упражнения с мячом
80	ОРУ. Упражнения в парах с мячом. Игра малой подвижности

81	ОРУ. Упражнения со скакалкой. Соревнования в прыжках
82	ОРУ. Подвижные игры
83	Упражнения для развития прыгучести. Совершенствование верхней передачи над собой
84	Стойки при приеме мяча сверху
85	Теория: Сведения о строении и функций организма. Обучение приема и передачи мяча
86	Судейская практика. Контрольная игра 4×4
87	Подводящие упражнения с мячом
88	ОРУ. Упражнения в парах с мячом. Эстафеты
89	ОРУ. Отбивание мяча снизу двумя руками
90	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке
91	Инструктаж по ТБ при занятиях в спортивном зале. Верхняя прямая подача
92	Обучение верхней передачи над собой.
93	Верхняя передача над собой
94	ОРУ. Подвижные игры
95	Подготовительные упражнения для прямой верхней подачи
96	ОРУ. Верхняя передача вперед-вверх и над собой
97	ОРУ. Подводящие упражнения для прямого нападающего удара
98	Обучение прямого нападающего удара
99	Прямой нападающий удар
100	Одиночное блокирование
101	Групповое блокирование
102	Защита и страховка. Судейская практика

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

### **Методическая литература**

- В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2017 год.
- А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»- Волгоград: «Учитель»,2018.
- Под редакцией Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: »Просвещение»,2021
- «Организация спортивной работы в школе», Волгоград: «Учитель», 2020
- Презентации по спортивным играм (волейбол)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154211

Владелец Давыдова Ирина Анатольевна

Действителен с 21.03.2023 по 20.03.2024