

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12 г. Ишима»

**Рассмотрено**  
на заседании ШМО  
СОШ №12  
Учителей гуманитарного цикла  
Старикова  
Протокол № 4 от «01» 09 2023г.  
«01» 09 2023г. № 4  
Руководитель ШМО Шваб Н.А.

**Согласованно**  
Заместитель директора по ВР  
Черенцова Ю.Ю.  
«01» 09 2023 г.

**Утверждаю**  
Директор МАОУ  
С.В.  
Приказ от 01.09.23. N 4776



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

**на 2023-2024 учебный год**

Составитель: учитель физической культуры  
Фадеев Владислав Вячеславович

Ишим, 2023 год

## 1. Пояснительная записка

**Рабочая программа спортивной секции по волейболу для учащихся** разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М., Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12. 2007г. № 329 – ФЗ ( ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2000г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред.01.02.2012г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г.№1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г.№ 163-р.
- Региональный Базисный учебный план
- Учебный план Муниципального общеобразовательного учреждения

Рабочая Программа ориентирована на 1 час в неделю прохождения материала и предполагает реализацию компетентностного, личностно ориентированного, деятельностного подходов к содержанию образования.

Для прохождения программы в учебном процессе использованы следующие учебники:

Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы; учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общей редакцией М.Я Виленского- М., Просвещение, 2012.

Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы; учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха – М.. Просвещение, 2012

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на 2 части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка не заменяется кроссовой подготовкой).

**Программа секции «волейбол» адресована:** детям – подросткам, обучающимся в 5-11<sup>ом</sup> классах

**Количество обучаемых в секции** — 10-15 человек. В состав секции включены учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, которые прошли медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеют допуск к занятиям в секции спортивной игры «волейбол».

#### **Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях,

#### **Задача занятий:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

В волейбольной секции могут заниматься дети в возрасте от 9 до 18 лет.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых и физически стойких людей.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основой подготовки в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В процессе занятий решаются следующие *задачи*: укрепления здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и игры..

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по ОФП (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Руководитель секции должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен приучать детей к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по изучению спортивной игры волейбол и на её изучение отводится 18 часов.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных и на изучение

спортивной игры волейбол отводится 16 часов. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе занятий.

Основной принцип работы секции волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателя.

Планируемые результаты изучения:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы.

## **2. Содержание Программы спортивной секции «Волейбол»**

### **Теоретические занятия – в процессе занятий**

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, и их строение, функции и взаимодействие. Сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

**Основы техники и тактики игры.** Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы данного года). Единство техники и тактики игры.

### **Практические занятия – 34 часа**

**Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами- лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах

(подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку

(веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки

### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). 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. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом, броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. 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, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота-1,5- 2м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением 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 или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (собственного подбрасывания)

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов. После поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх- назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить мяч 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 задерживается в руках и тут, же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота – многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча.

**Техника нападения. Действия без мяча.** *Перемещение и стойки:* сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. **Действия с мячом:** передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки. Стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча - верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

**Техника защиты. Действия без мяча.** Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Действия с мячом.** Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач)

*Командные действия.* Прием мяча подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

## **5. Тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»**

| № | Вид программного материала | Количество часов |
|---|----------------------------|------------------|
|---|----------------------------|------------------|



| п/п       |                                     | Класс              |    |    |    |    |
|-----------|-------------------------------------|--------------------|----|----|----|----|
|           |                                     | 5                  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| <b>1.</b> | <b>Базовая часть</b>                | 34                 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| 1.1       | Основы знаний о физической культуре | В процессе занятия |    |    |    |    |
| 1.2       | Спортивные игры (волейбол)          | 18                 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| <b>2.</b> | <b>Вариативная часть</b>            |                    |    |    |    |    |
| 2.1       | Спортивные игры ( волейбол)         | 16                 | 16 | 16 | 16 | 16 |
|           | Итого                               | 34                 | 34 | 34 | 34 | 34 |

| № п/п занятия | Тема занятия  | Количество часов | Элементы содержания  |
|---------------|---|------------------|--|
| 1             | Эстафеты с элементами волейбола                     | 1                | Эстафеты с элементами волейбола, игровые задания   |
| 2             | Учебная игра в волейбол                             | 1                | Учебная игра в волейбол, работа над ошибками   |
| 3             | Подвижная игра «Пасовка волейболиста»               | 1                | Игра «Пасовка волейболиста», выполнение игровых заданий                                    |
| 4             | Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч» | 1                | Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч», подвижные игры с элементами волейбола |
| 5             | Встречные эстафеты. Соревнования по волейболу       | 1                | Встречные эстафеты, двусторонняя игра с командой   |
| 6             | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча     | 1                | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, приёмы и передачи                         |
| 7             | Учебная игра  | 1                | Учебная игра в волейбол, работа по устранению ошибок                                       |
| 8             | Стойка игрока, передвижения в стойке                | 1                | Стойка игрока, передвижения в стойке, приёмы и передачи мяча                               |
| 9             | Передача мяча двумя руками                          | 1                | Передача мяча двумя руками, передачи – верхняя, верхняя в прыжке                           |
| 10            | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку  | 1                | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, приём одной рукой                      |
| 11            | Передвижения в стойке                               | 1                | Передвижения в стойке, тактические действия в нападении и защите                           |
| 12            | Нижняя прямая подача с 3-6 м                        | 1                | Нижняя прямая подача с 3-6 м, тактические действия индивидуальные. групповые               |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 13 | Учебная игра в волейбол  | 1 | Двусторонняя игра в волейбол, тактические действия  |
| 14 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра. Гандбол. Правила игры  | 1 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра, тактические действия в нападении                                |
| 15 | Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи. Комбинации из освоенных элементов волейбола.               | 1 | Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке                                    |
| 16 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Лепта волейболиста»                    | 1 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты, работа по устранению ошибок           |
| 17 | Встречные и линейные эстафеты с передачами. Эстафеты.  | 1 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд  |
|    | <b>2 полугодие</b>   |   |   |
| 18 | Техника игры в волейбол<br>Игровые задания   | 1 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, игровые задания  |
| 19 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/и с элементами в/б и баскетбола                              |
| 20 | Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  | 1 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол, в стритбол                             |
| 21 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные                    | 1 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.    |
| 22 | Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  | 1 | Эстафеты. Игра в мини-волейбол, тактические действия в нападении и защите                                       |
| 23 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные                    | 1 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные, групповые, командные |
| 24 | Нападающий удар, техника игры  | 1 | Нападающие удары: прямой, прямой с переводом  |
| 25 | Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания                                      | 1 | Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой.<br>Игровые задания                                      |
| 26 | Блокирование. Эстафеты.  | 1 | Блокирование. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.   |
| 27 | Подачи и передачи мяча   | 1 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.   |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 28 | Передача верхняя в прыжке  | 1 | Передача верхняя в прыжке, верхняя.<br>Работа над ошибками   |
| 29 | Передвижения в стойке. Передача мяча.  | 1 | Передвижения в стойке. Передача мяча – верхняя, верхняя в прыжке   |
| 30 | Эстафеты. Игровые задания  | 1 | Эстафеты. Игровые задания  |
| 31 | Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.   | 1 | Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.   |
| 32 | Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу  | 1 | Нападающий удар, блокирование.<br>Приём мяча снизу   |
| 33 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. |
| 34 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра                                      | 1 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра                                      |