

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Администрация Заводского района муниципального образования «Город Саратов»**

**МАОУ "СОШ № 23 имени С. В. Астраханцева"**

**РАССМОТРЕНО**

Председатель МО классных  
руководителей



И.В. Никитина

Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
МАОУ "СОШ №23 им.  
С.В.Астраханцева"



Барановская Л.А.

«30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ "СОШ №23  
им. С.В.Астраханцева"



Нефедкин В.В.

Приказ № 253  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА**

курса внеурочной  
деятельности

**ВОЛЕЙБОЛ**

5-9 классы

разработана Люкшиной О.А.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2024

**Саратов, 2024 год**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета по внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основании:

- федерального компонента государственного стандарта общего образования;
- «МАОУ СОШ № 23 им. С. В. Астраханцева»;
- на основании авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных

показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Программа рассчитана на 35 ч. Занятия проводятся в спортивном зале для одновозрастной группы 12-13 лет. Итоги реализации программы спортивные мероприятия, соревнования.

## **2. Планируемые результаты.**

Образовательные: - Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; - Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие: - Укреплять опорно-двигательный аппарат детей; - Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм; - Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка. - Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные: - Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; - Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; - Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## **3. Содержание**

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

- совершенствование навыков естественных видов движений;

- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по волейболу.

Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

#### 4.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Форма проведения	Тема занятий	Дата проведения	
				План	факт
1	1	Беседа	Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Размер площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.		
2	1	Индивидуальная, групповая	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		
3	1	Групповая	Комбинации из пасов.Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		
4	1	Соревновательная	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в пионер-бол		
5	1	Учебная игра	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
6	1	Групповая , коллективная	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
7	1	Индивидуальная , групповая	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
8	1	Соревновательная	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
9	1	Беседа, учебная игра	Жесты судей, подвижные игры		
10	1	Индивидуальная	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры		
11	1	Индивидуальная	Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры		
12	1	Соревновательная	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра		

13	1	Соревновательная	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра		
14	1	Индивидуальная	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра		
15	1	Групповая , коллективная	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
16	1	Индивидуальная	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
17	1	Повторный инструктаж по правилам техники безопасности. Учебная	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		
18	1	Групповая , коллективная	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		
19	1	Соревновательная	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами		
20	1	Совершенствование	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами		
21	1	Учебная	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.		
22	1	Индивидуальная , групповая	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.		
23	1	Беседа, индивидуальная, коллективная	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.		
24	1	Учебная, соревновательная	Выполнить технико-тактические действия в игре		
25	1		Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча		

			после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
26	1	Групповая	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
27	1	Групповая , коллективная	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. передачи над собой. подача нижняя боковая. Учебная игра		
28	1	Соревновательная	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. передачи над собой. подача нижняя боковая. Учебная игра		
29	1	Индивидуальная, групповая	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3		
30	1	Индивидуальная, групповая	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3		
31	1	Соревновательная	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3		
32	1	Индивидуальная, групповая	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3		
33	1	Индивидуальная, групповая	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны		
34	1	Соревновательная	Выполнить технико-тактические действия в игре		
35	1	Соревновательная	Выполнить технико-тактические действия в игре		

## ***Контрольные испытания.***

### ***Общесфизическая подготовка.***

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание баскетбольного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*

Испытуемый стоит у линии. одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

### ***Техническая подготовка.***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

*испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях («защита зоны»).* Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты.

Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.



**Тактическая подготовка.** действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## 9. Список литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика), - Краснодар, 2001.
2. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Дивизион, 2011.
3. Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В-Савина. - М., 2000.
4. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках/под ред. Галаева Ю.С. М.: Русский язык – Москва, 2009.
5. Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1984.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2012.
9. Марков К. К. Тренер- педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу- Иркутск, 1999.
11. Спортивные игры/Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. –М. 2000.
12. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. рекомендации. – Омск, 1990.
13. Шулятьев В.М. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. указания. – Омск, 1991.

## Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)Министерство спорта РФ.