

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»  
с.Чугуевка Чугуевского района Приморского края

«Утверждаю»  
\_\_\_\_\_Директор МБОУ «СОШ №2»  
Н.И.Ермошина  
«30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Волейбол»  
Срок реализации программы: 1 год

2024-2025 г.

## Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Волейбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях различных уровней. Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

**Актуальность** - курса по волейболу заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный

### Отличительные особенности данной программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

### Условия реализации образовательной программы.

Программа «Волейбол» рассчитана на детей 13-17 лет. Прием учащихся в программу принимают дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май ) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

### Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание 1год обучения.

**Форма реализации программы** – очная.

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

### Режим занятий:

Программа по «Волейболу» реализуется на базе МБОУ СОШ№2. Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по одному часу.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

**Состояние здоровья:** отсутствие медицинских противопоказаний.

**Возраст учащихся:** 13-17 лет.

**В сроках реализации:** 1 года - 34 часа.

## Цели и задачи программы

**Цель:.** формировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне

### Задачи:

#### Воспитательные:

- Прививать обучающимся стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Формировать умение соблюдать спортивный этикет.
- Формировать умение работать в группе.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

#### Развивающие:

- Развивать способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Развивать умение самостоятельно находить способы и решения поставленных задач.
- Развивать умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки.
- Развивать умение оценивать правильность выполнения задания.

#### Обучающие:

- Познакомить с комплексами общеразвивающих упражнений.
- Познакомить с элементами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
- Познакомить с правилами игры волейбол.
- Научить правилам охраны труда при занятиях спортом

## Содержание учебного плана

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>	<b>2,05</b>	<b>2,05</b>	
1.1	История развития волейбола. Общие основы волейбола	1	0,5	0,5	викторина
1.2	Правила игры и методика судейства	1	1	1	зачет
1.3	Техническая подготовка волейболистов	1	0,5	0,5	тест
1.4	Физическая подготовка и методика тренировки волейболистов	1	0,5	0,5	Сдача нормативов тест

<b>2</b>	<b>Изучение техники игры в волейбол</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
2.1	Техника защиты	5	1	4	зачет
2.2	Техника нападения	5	1	4	зачет
<b>3</b>	<b>Изучение тактики игры в волейбол</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
3.1	Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия	5	1	4	тест
3.2	Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия	5	1	4	тест
<b>4</b>	<b>Игры по правилам с заданием</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
4.1	Тренировочные игры	5	-	5	
4.2	Соревнование	4	1	3	Результативность
	Подведение итогов				Анкетирование
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	

### Содержание курса

#### Раздел 1 « Основы знаний »

Тема 1.1. История развития волейбола. Общие основы волейбола (1 час )

Теория (0,5ч.) История волейбола как популярного вида спорта. Основные термины и понятия при игре в волейбол.

Практика (0,5 ч.) Правила перемещения по игровому полю. Прием и передача мяча. Поддача мяча.

Тема 1.2. Правила игры и методика судейства (2 часа)

Теория (1 ч.) Правила игры в волейбол. Судейство. Основные ошибки при игре.

Практика (1 ч.) Учебная игра по ограниченным правилам.

Тема 1.3. Техническая подготовка волейболистов (1 час)

Теория (0,5ч.) Основные требования к волейболистам: выносливость, прыгучесть, гибкость. Комплексы упражнений.

Практика (0,5ч.) Скоростные упражнения. Упражнения с мячом в парах, в группах.

Тема 1.4 . Физическая подготовка и методика тренировки волейболистов.(1 ч)

Теория (0,5 ч.) Скоростные способности. Быстрота двигательной реакции на движущийся объект и быстрота одиночного движения игроков. Быстрота перемещения по полю.

Практика (0,5 ч.) Общеразвивающие упражнения с мячом, скакалками.

## **Раздел 2 « Изучение техники игры в волейбол »**

### **Тема 2.1. Техника защиты (10ч )**

Теория (1 ч.) Технические приемы игры в защите. Способы отражения мяча.

Практика (4 ч.) Верхняя прямая подача и нападающие удары без прыжка.

Передача снизу и сверху после перемещений. Верхняя прямая подача и нападающие удары без прыжка. Отражение мяча без выноса рук в стороны за колено.

Обучение своевременной потере равновесия вперед и резкому старту к месту отражения мяча.

Обучение умению предугадывать направление удара по предупредительному движению нападающего и по результату анализа складывающейся игровой ситуации.

Обучение приему мячей в защите на месте и после перемещений.

Обучение приему мяча в броске со скольжением на голени.

Обучение приему мяча в броске с падением на бок.

Обучение приему мяча в падении с кувырком.

Обучение приему мяча с падением на грудь.

### **Тема 2.2. Техника нападения (5)**

Теория (1ч.) Нападающий удар в волейболе и его значение. Амплуа игроков.

Техника удара. Важные нюансы атаки. Распространенные ошибки.

Практика (4 ч.) Тактическая подготовка. Упражнения для тренировки нападающего удара. Чеканка мяча об стену. Броски теннисного мячика через сетку с места и с разбега.

Нападающий удар по подвесному мячу. Нападающий удар с собственного подбрасывания стоя и в прыжке. Нападающий удар в волейболе. Вторая передача для нападающего удара.

## **Раздел 3 « Изучение тактики игры в волейбол »**

### **Тема 3.1. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия (10 часов)**

Теория (1 ч.) Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и

их вариантов. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность). Индивидуальные тактические действия.

Практика( 4 ч.) Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот. Комбинированные упражнения.

**Тема 3.2. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия (5 часа)**

Теория (1ч.) Групповые, индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Типичные тактические построения в нападении. Взаимодействие игроков в команде.

Практика (4 ч.) Тактическая оснащенность игрока зависит от его технической подготовленности.

Упражнения для обучения и совершенствования нападающим ударам с первых передач.

Обучение командным тактическим действиям в нападении. Упражнения по технике и тактике.

Учебные и контрольные игры.

#### **Раздел 4 « Игры по правилам с заданием »**

Тема 4.1. Тренировочные игры (5 часов)

Практика (5 ч.) Отработка техники соло и в парах. Групповая отработка техники. Отработка подачи мяча. Закрепление материала и разработка умения взаимодействовать с напарником на площадке. Тренировочные игры.

Тема 4.2. Соревнования (4 часа)

Теория (1 ч.) Техника безопасности на соревнованиях. Требования к экипировке участников соревнований.

Практика (3ч.) Соревнования по волейболу внутришкольные, межшкольные, муниципальные. Анализ результатов игры.

Подведение итогов (1 час)

## Планируемые результаты

### Личностные:

- Проявление устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Знание и соблюдение правил охраны труда.
- Умение соблюдать спортивный этикет. Умение работать в группе.
- Потребность в здоровом образе жизни.

### Метапредметные:

- Развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Развитие умения самостоятельно находить способы и решения поставленных задач.
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно совершенствовать приобретённые навыки.
- Умение оценивать правильность выполнения задания.

### Предметные:

- Знание комплекса общеразвивающих упражнений.
- Знание элементов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Знание правил игры в волейбол.
- Знание правил охраны труда при занятиях спортом

## Раздел №2. Организационно-педагогические условия

### Условия реализации

#### программы 1. Материально-техническое

#### обеспечение:

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

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 15 штук.
8. Гантели различной массы- 15 штук.
9. Мячи волейбольные - 30 штук.
10. Компрессор для накачивания мячей – 1 шт.

#### **Нормативно-правовая база**

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением

Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р);

- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

## **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Для педагога:

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований.  
– Омск: СибГАФК, 2002

4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
  5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
  6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
  7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
  8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
  9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
  10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
  11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
  12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
- Для детей:
1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
  2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007
- Электронные образовательные ресурсы
1. <http://www.volley.ru/pages/25/>
  2. <http://www.volley.ru/pages/497/>
  3. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
  4. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/107/>

## Оценочные материалы и формы аттестации

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической

подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

### Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. **Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:**

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приемы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

#### **Контрольные и календарные игры:**

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;

#### **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### **Контрольные нормативы**

##### **По технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Поддача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно- тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Поддача верхняя прямая на точность.
3. Поддача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

##### **По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### **По игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

*Учебно-тренировочный этап.* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих**

#### **результатов:**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

## **Методические материалы**

#### **Формы организации деятельности учащихся:**

- групповая;
- индивидуальная;
- командная

#### **Основная форма организации занятий**

– групповая.

#### **Формы проведения занятий:**

- беседы;
- практическое занятие;
- соревнования

**Основная форма проведения занятий** – учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ упражнений педагогом, наблюдение);
- практический (выполнение упражнений).

по способу усвоения изучаемого материала:

- объяснительно-иллюстративный
- дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный

– обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных целей и задач.

**Методы диагностики результата:**

- метод контрольных тестов;
- метод рефлексии;
- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- соревнования.

**Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:**

- объяснительно-иллюстративные;
- развивающие;
- творческие;

по подходу к ребенку:

- гуманно-личностные;
- технологии сотрудничества;
- технологии свободного воспитания.

**В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи.**

### **Список литературы**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. «Физкультура и спорт». М.: Просвещение. 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. «Физкультура и спорт». М.: 2003.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. 368 с., ил.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. Омск: СибГАФК, 2002

5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. М.: «Физкультура и спорт». 1989.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров М., Физкультура и спорт, 1988 .
7. Железняк Ю.Д. Слунский Я.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей М., Просвещение, 1989.
8. Спортивные игры/ Под ред. В.В. Марищука М., 1985.
9. Спортивные игры и методика преподавания: Учеб. Для пед фак. Ин- тов физ.культ/ Под ред Ю.И. Портных М., Физкультура и спорт, 1986 .