

**АДМИНИСТРАЦИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-  
ЛИЦЕЙ № 62**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ «Лицей № 62»

\_\_\_\_\_ М.В.Зотова

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Волейбол»**

Возраст детей:  
Срок реализации:

**13-16 лет**  
**2023-2024 учебный год**

**Руководитель: Болдырев В.А.**  
**учитель физической культуры**

**г. Саратов 2023**

## ***Пояснительная записка***

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств.

Программа рассчитана на **34 часа (1 час в неделю)** и охватывает следующие разделы:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники волейбола.
3. Основы тактики игры.
4. Основы физической подготовки.

### Цели программы:

- содействие освоению знаний и овладению основами игры в волейбол;
- укрепление здоровья;
- развитие двигательных качеств;
- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, приобщение к ЗОЖ.

### Задачи программы:

#### 1. Образовательные:

- изучение правил игры;
- изучение техники и тактики игры;
- изучение правил проведения соревнований;
- изучение воздействия физической нагрузки на организм человека;
- содействие гармоничному физическому развитию.

#### 2. Воспитательные:

- формирование гармонично развитой личности;
- воспитание нравственных и морально - волевых качеств;
- привитие навыков ЗОЖ.

#### 3. Развивающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (физических) качеств;
- развитие коммуникативных способностей.

## ***Планируемые результаты***

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

### **знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### **уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучать техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.

**Распределение учебного времени  
на различные виды программного материала**

№	ТЕМЫ	Всего часов
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1
2	Правила игры и методика судейства	1
3	Техническая подготовка волейболистов	2
4	Физическая подготовка	2
5	Методика тренировки волейболистов	1
	Техника нападения:	<b>12</b>
6	перемещения	2
7	стойки	1
8	подачи	4
9	передачи	4
10	нападающие удары	1
	Техника защиты:	<b>6</b>
11	перемещения	1
12	прием мяча	4
13	блок	1
	Тактика нападения:	<b>5</b>
14	индивидуальные действия	2
15	групповые действия	1
16	командные действия	2
	Тактика защиты:	<b>4</b>
17	индивидуальные действия	1
18	групповые действия	1
19	командные действия	1
20	Игра по правилам с заданием	1
	<b>И т о г о:</b>	<b>34 ч.</b>

## Календарно-тематическое планирование

№	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.
2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Терминология и жестикауляция.
3	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовки.
4	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, её характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
5 6	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
7	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств обучения в тренировке.
<i>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:</i>		
8		Устойчивая, основная;

	Стартовые стойки	- статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
10	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег) приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
<b>Обучение технике подачи мяча</b>		
11	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.
12	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.
13	Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.
14	Обучение укороченной подаче	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче; - подача на точность.
15 16	Обучение технике верхних передач	- передачи двумя сверху; - передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
17	Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	<u>подводящие упражнения для обучения:</u> - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки.
18	Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу
19	Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения в парах через сетку.
<i>Техника защиты:</i>		
20	Обучение перемещениям в защите	- упражнения для обучения перемещению игрока;
21	Обучение технике приема подач	- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);

22		<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения в парах без сетки;</li> <li>- специальные упражнения в тройках без сетки;</li> <li>- специальные упражнения в паре через сетку.</li> </ul>
23 24	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на колени, кувырок, на руки – грудь
25	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);</li> <li>- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);</li> <li>- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).</li> </ul>
<i>Изучение тактики игры. Тактика нападения:</i>		
26 27	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	<p>Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и в целом.</p>
28	Обучение индивидуальным тактическим действиям	- выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.
29 30	Обучение и совершенствование командных действий	<p>Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в защите. Функции игроков. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и в целом.</p>
31	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	<p>Обучение технике передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление и растяжение. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. СФП</p>
32	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	<p>Групповые взаимодействия. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. учебная игра.</p>
33	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
34	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.