

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 17.08.2023г.

Утверждено  
директором школы  
приказ № 102 от 24.08.2023г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной  
и оздоровительной направленности**

**Волейбол  
класс**

Разработчик программы  
Учитель Русанов Юрий Львович  
Педстаж 16 лет

## Прогнозируемые результаты

В результате освоения содержания программы волейбольной секции учащиеся должны

### *Знать:*

- ◆ исторические сведения о возникновении игры волейбол, особенности развития данного вида спорта;
- ◆ физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- ◆ способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- ◆ правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### *Уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия при игре в волейбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

## Основные направления и содержание деятельности

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

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера, и им даётся задание по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминка), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр осуществляется самими занимающимися, после того как изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего *координационных* (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и

перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и *кондиционных* ( силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой окружены дети со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Волейбол является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников.

## **Содержание программы**

### **Тема 1**

#### **Правила судейства.**

Изучение этой темы включает в себя правила судейства, правила соревнований, судейскую жестикуляцию.

### **Тема 2**

#### **Передача мяча**

При изучении этой темы учащиеся учатся передаче мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча перед собой, отбивание мяча кулаком через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

### **Тема 3**

#### **Игра по упрощённым правилам.**

Изучение темы предусматривает учёбу игры по упрощённым правилам, выполнение игры и игровых заданий с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках, выполнение упражнений по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.

### **Тема 4**

#### **Упражнения с мячом**

Изучение этой темы предполагает различные упражнения с мячом: метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме. всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями,

ведение мяча в высокий, средний и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

### **Тема 5 Приёмы мяча.**

В результате занятий учащиеся овладеют навыками приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд, также через сетку, приёма мяча, отражённого сеткой овладеют навыками нижней прямой подачи, прямого нападающего удара после отбрасывания мяча партнёром. прямого нападающего удара при встречных передачах.

### **Тема 6 Учебная игра**

Учащиеся осваивают элементы приёма, передачи, удара, изучают тактику свободного нападения, игру в нападении, игру в защите, варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

### **Техническое оснащение занятий**

Для проведения занятий волейбольной секции имеется спортивный зал и спортивная площадка на улице. Имеющийся спортивный инвентарь применяется практически весь: мячи, скакалки, гантели, гимнастические маты и т.д.

### **Список используемой литературы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование литературы</b>	<b>Автор</b>	<b>Место издания</b>	<b>Издательство</b>	<b>Год издания</b>
	Настольная книга учителя физической культуры	Г.И. Погадаев	г. Москва	«Физкультура и спорт»	
	Научно-методический журнал «Физическая	А.В. Комаров	г. Москва	«Школа-Пресс»	

	культура в школе»				
	Комплексная программа физического воспитания	В.И. Лях, А.А. Зданевич	г. Москва	«Просвещение»	
	Упражнения и игры с мячом	В.С. Кузнецов	г. Москва	«НЦ ЭНАС»	
	Силовая подготовка детей школьного возраста	В.С. Кузнецов	г. Москва	«НЦ ЭНАС»	
	Физическое воспитание учащихся 5-7кл., 8-9кл.	В.И. Лях	г. Москва	«Просвещение»	
	Волевая подготовка спортсменов	Ю.Д.Железняк	г. Смоленск	«Просвещение»	
	120 уроков по волейболу	Ю.Д.Железняк	г. Москва	«Просвещение»	
	К мастерству в волейболе	Ю.Д.Железняк	г. Москва	«Просвещение»	

### Календарно-тематическое планирование

Количество часов	Наименование темы	Дата
	Правила соревнований. Правила судейства.	
	Овладение техникой передвижения, остановок, стоек.	
	Передачи мяча перед собой.	
	Передачи мяча через сетку.	
	Упражнения по совершенствованию в технике перемещения.	
	Упражнения по совершенствованию в технике перемещения.	
	Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	
	Упражнения на быстроту и точность.	
	Различные упражнения с мячом.	
	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке.	
	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	
	Приём мяча, отражённого сеткой.	
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	
	Прямой нападающий удар после отбрасывания мяча партнёром.	
	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	
	Тактика свободного нападения.	
	Позиционное нападения без изменения позиций игроков.	
	Учебная игра.	
	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	
	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	
	Варианты нападающего удара через сетку.	
	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём)	
	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	
	Приём мяча, отражённого сеткой.	
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
	Учебная игра.	
	Двусторонняя игра.	
	Соревнования по волейболу.	

	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	
	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	
	Прямой нападающий удар.	
	Учебная игра.	