

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя труда Ставрополя  
П.В. Лобанова», пос. Верхнестепной Степновского муниципального округа  
Ставропольского края

Рассмотрено:  
На заседании МО  
Протокол № 1

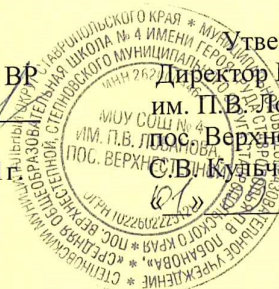
От «30» 08 2021г.  
*Мещеряков*

Согласовано:  
Зам.директора по ВР  
Гусарова Л.В.

«30» 08 2021г.

Утверждаю:  
Директор МОУ СОШ № 4  
им. П.В. Лобанова,  
пос. Верхнестепной  
С/В.Культбитская

2021г.



**ПРОГРАММА**  
**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**  
(старшая группа)

Программу составила  
учитель физической культуры  
МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова  
Зайцева Т.А.

## Аннотация

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе типовой комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва «Просвещение», 2010) и государственной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Р.Ф.», а также на основе рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

## Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### Цель программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

### Основными задачами программы являются:

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры в волейбол.
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

## Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

**В разделе** «История развития волейбола Общие основы волейбола» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

**В разделе** «Общая физическая подготовка» включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**В разделе** «Изучение техники игры в волейбол» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**В разделе** «Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения» представлен материал, способствующий обучению тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

## Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## ОЖИДАЕМЫЕ (ПЛАНИРУЕМЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В результате занятий по данной программе у учеников будут сформированы теоретические и практические знания волейбола, умения, навыки и представления, предусмотренные программой курса, а также личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

## **Личностные УУД**

Формирование положительного отношения учащихся к занятиям волейбола, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей волейбола для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в волейболе. В сфере личностных УУД будут сформированы:

внутренняя позиция школьника; личностная мотивация учебной деятельности;

ориентация на моральные нормы и их выполнение.

Результаты формирования метапредметных умений.

## **Познавательные УУД**

Общеучебные универсальные действия самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; постановка и решение проблемы, рефлексия способов и условий действия:

- обучение важнейшим двигательным умениям и навыкам;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;

структурирование знаний; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Универсальные логические действия учащихся имеют наиболее общий (всеобщий) характер и направлены на установление связей и отношений в любой области знания волейбола, способность и умение учащихся производить простые логические действия (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.); составные логические операции (построение отрицания, утверждение и опровержение как построение рассуждения с использованием различных логических схем).

В сфере развития познавательных УУД ученики научатся: использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования;

овладеют широким спектром логических действий и операций, включая общий прием решения задач в волейболе.

## **Коммуникативные УУД**

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций, способов взаимодействия учащихся в волейболе;

постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать;

формирование вербальных способов коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);

формирование невербальных способов коммуникации – посредством контакта глаз, мимики, жестов, позы, интонации и т.п.);

формирование умения работать в парах и малых группах;

формирование опосредованной коммуникации (использование знаков и символов).

В сфере коммуникативных УУД ученики смогут учитывать позицию собеседника (партнера);

организовать и осуществить сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками;

адекватно передавать информацию;

отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

### **Регулятивные УУД**

целеполагание;

планирование;

прогнозирование;

контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;

коррекция;

оценка;

волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и преодолению препятствий.

В сфере регулятивных УУД ученики смогут овладеть всеми типами учебных действий в волейболе, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, в том числе во внутреннем плане, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

### **По окончании курса ученик должен владеть знаниями:**

-основных правил игры волейбола;

-самостраховки и техники безопасности;

-основные аспекты организации самостоятельных занятий владеть умениями:

-правильно выбирать, выполнять и использовать различные технические упражнения для достижения успеха в игре,

- владеть в совершенстве индивидуальными, групповыми и командными

действиями;

- распределять возможности в процессе игры в соответствии с собственным уровнем физической подготовленности;

- использования различных тактических комбинаций игры для достижения успеха в соревнованиях;

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел 1. История развития волейбола Общие основы волейбола (9 ч.)**

Становление волейбола как вида спорта последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола, значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки методы и средства технической подготовка

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (29ч.)**

- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения на развитие координации;
- Упражнения для развития выносливости.

### **Раздел 3. Изучение техники игры в волейбол (37ч.)**

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, и её характеристика, особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. терминология. Техника нападения, техника защиты взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

### **Раздел 4. Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения:(27ч.)**

Групповые взаимодействия и характеристика командных действий в нападении, условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков, взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении и команды в целом (короткие, средние, длинные передачи), двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений. Групповые взаимодействия, характеристика командных действий взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучение технике передачи в прыжке: отвлекающие действия при вторых передачах. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подачи. Подбор упражнений

для совершенствования ориентировки игрока обучения тактике подач, СФП, подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Подбор упражнений для развития специальной силы. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги учебная игра. Упражнения для развития гибкости обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по волейболу**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
<i>Теоретические занятия</i>		<b>9 ч.</b>		
1.	История развития волейбола		1 ч.	
2.	Правила игры и методика судейства		1 ч.	
3.	Техническая подготовка волейболиста		2 ч.	
4.	Техника игры в волейбол		2 ч.	
5.	Физическая подготовка		2 ч.	
6.	Методика тренировки волейболистов		1 ч.	
<i>Практические занятия</i>		<b>93 ч.</b>		
<b>Физическая подготовка</b>				<b>29 ч.</b>
а)	Упражнения для развития силы;			6 ч.
б)	Упражнения для развития гибкости;			6 ч.
в)	Упражнения для развития ловкости;			6 ч.
г)	Упражнения на развитие прыгучести;			6 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			5 ч.
<b>Техника игры в волейбол</b>				<b>37 ч.</b>

1.	Стартовые стойки			1 ч
2.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении			1 ч.
3.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите			1 ч.
4.	Обучение технике нижней прямой подачи			2 ч.
5.	Обучение технике нижней боковой подачи			2 ч.
6.	Обучение технике верхней прямой подачи			3 ч.
7.	Обучение технике верхней боковой подаче			3 ч.
8.	Обучение укороченной подачи			1 ч.
9.	Обучения технике верхних передач			2 ч.
10.	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)			4 ч.
11.	Обучение технике передач снизу			2 ч.
12.	Обучение технике нападающих ударов			5 ч.
13.	Обучение технике приема подач			3 ч.
14.	Обучение технике приема мяча с падением			3 ч.
15.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)			4ч.
<b>Тактика игры в волейбол</b>		<b>27 ч.</b>		
1.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий			3 ч.
2.	Обучение индивидуальным тактическим действиям			1 ч.
3.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий			2 ч.
4.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар			2 ч.
5.	Обучения тактике нападающих ударов			1 ч.



6.	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока			1 ч.
7.	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе			5 ч.
8.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями			1 ч.
9.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов			1 ч.
10.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач			1 ч.
11.	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии			3 ч.
12.	Обучение командным действиям в нападении			2 ч.
13.	Обучение командным действиям в защите			4 ч.
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>	<b>9часов</b>	<b>93часа</b>

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	разделы	содержание	кол-во часов	дата
1.	Теоретические занятия	История развития волейбола	1	
2.		Правила игры и методика судейства	1	
3.		Техническая подготовка волейболиста	1	
4.		Техническая подготовка волейболиста	1	
5.		Техника игры в волейбол	1	
6.		Техника игры в волейбол	1	
7.		Физическая подготовка	1	
8.		Физическая подготовка	1	
9.		Методика тренировки волейболистов	1	
10.	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы	1	
11.	Техника игры в волейбол	Стартовые стойки	1	
12.		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	
13.	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы	1	
14.	Техника игры в волейбол	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1	
15.		Обучение технике нижней прямой подачи	1	
16.	Физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	1	
17.	Техника игры в волейбол	Обучение технике нижней прямой подачи	1	

18.		Обучение технике нижней боковой подачи	1		
19.	Физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	1		
20.	Техника игры в волейбол	Обучение технике нижней боковой подачи	1		
21.		Обучение технике верхней прямой подачи	1		
22.	Физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	1		
23.	Техника игры в волейбол	Обучение технике верхней прямой подачи	1		
24.		Обучение технике верхней прямой подачи	1		
25.		Обучение технике верхней боковой подаче	1		
26.		Обучение укороченной подачи	1		
27.		Обучения технике верхних передач	1		
28.		Обучение технике верхней боковой подаче	1		
29.		Обучения технике верхних передач	1		
30.		Обучения технике передач в прыжке	1		
31.		Физическая подготовка	Упражнения на развитие координации	1	
32.		Техника игры в волейбол	Обучение технике верхней боковой подаче	1	
33.	Обучения технике передач в прыжке		1		
34.	Обучение технике передач снизу		1		
35.	Обучение технике нападающих ударов		1		
36.	Обучения технике передач в прыжке		1		
37.	Обучение технике передач снизу		1		
38.	Обучение технике нападающих ударов		1		
39.	Обучение технике нападающих ударов		1		
40.	Обучения технике передач в прыжке		1		
41.	Обучение технике блокирования		1		
42.	Физическая подготовка	Упражнения на развитие прыгучести	1		
43.	Техника игры в волейбол	Обучение технике нападающих ударов	1		
44.		Обучение технике блокирования	1		
45.	Физическая подготовка	Упражнения на развитие прыгучести	1		
46.	Техника игры в волейбол	Обучение технике нападающих ударов	1		
47.		Обучение технике блокирования	1		
48.		Обучение технике блокирования	1		
49.		Обучение технике приема подач	1		
50.	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы	1		
51.	Техника игры в волейбол	Обучение технике приема подач	1		
52.		Обучение технике приема подач	1		
53.	Тактика игры в волейбол	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1		
54.		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1		
55.		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1		
56.		Обучение индивидуальным тактическим действиям	1		
57.	Физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	1		
58.		Упражнения для развития ловкости	1		
59.	Тактика игры в волейбол	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1		

60.		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	
61.	Физическая подготовка	Упражнения для развития выносливости	1	
62.	Техника игры в волейбол	Обучение технике приема мяча с падением	1	
63.		Обучение технике приема мяча с падением	1	
64.	Тактика игры в волейбол	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	
65.		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	
66.	Физическая подготовка	Упражнения для развития выносливости	1	
67.		Упражнения на развитие прыгучести	1	
68.	Тактика игры в волейбол	Обучения тактике нападающих ударов	1	
69.		Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1	
70.	Физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	1	
71.		Упражнения на развитие прыгучести	1	
72.	Тактика игры в волейбол	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	
73.		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	
74.		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	
75.	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы	1	
76.		Упражнения для развития гибкости	1	
77.	Тактика игры в волейбол	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	
78.		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	
79.		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	
80.	Физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	1	
81.		Упражнения на развитие прыгучести	1	
82.		Упражнения для развития выносливости	1	
83.	Тактика игры в волейбол	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1	
84.		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	
85.	Физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости	1	
86.		Упражнения на развитие прыгучести	1	
87.	Тактика игры в волейбол	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	1	
88.	Физическая подготовка	Упражнения для развития выносливости	1	
89.	Тактика игры в волейбол	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	
90.		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	
91.		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	
92.	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы	1	
93.		Упражнения для развития гибкости	1	
94.	Тактика игры в волейбол	Обучение командным действиям в нападении	1	

95.		Обучение командным действиям в нападении	1	
96.	Физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости;	1	
97.		Упражнения на развитие прыгучести;	1	
98.		Упражнения для развития выносливости;	1	
99.	Тактика игры в волейбол	Обучение командным действиям в защите	1	
100.		Обучение командным действиям в защите	1	
101.		Обучение командным действиям в защите	1	
102.		Обучение командным действиям в защите	1	

**Примечание:**

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 102 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.