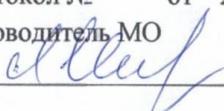


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ульяновска «Губернаторский лицей №100»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
учителей физической культуры и ОБЖ  
протокол № \_\_\_\_\_ от 28 августа 2023 г.  
руководитель МО

  
Л.Ф. Шагаева

**СОГЛАСОВАНО**

28 августа 2023 г.  
заместитель директора по УВР  
И.В. Романова

  
И.В. Романова

## Рабочая программа внеурочной деятельности

**Наименование предмета:** Волейбол

**Класс:** 6-8

**Наименование курса:** спортивно-оздоровительное

**Учитель предметник:** Слугина Елена Александровна

**Срок реализации программы:** 2023-2024 учебный год

**Количество часов по учебному плану:** всего 144 часов в год; в 4 часов  
неделю

**Планирование составлено:**

*в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации, на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования «Внеурочная деятельность школьника».*

**Рабочую программу составила**

Слугина Е.А.

подпись

расшифровка

## Пояснительная записка.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях, составлена по программе для детско-юношеских клубов физической подготовки, одобренной методическим советом и утвержденный на заседании Совета использования ее педагогами дополнительного образования.

*В период карантина (усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий) занятия детей может осуществляться в дистанционном режиме. Для организации дистанционного обучения по волейболу используются платформа «Zoom».*

**Цель** секции в школе заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие **задачи**:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся.

На третьем и последующих годах, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

1-й – начальный уровень. Это группы начальной подготовки (1-2 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом. Численный состав группы – 15-18 человек.

2-й – основной уровень. Это учебно-тренировочные группы (3-5 лет обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям волейболом, где воспитанники принимают участие в соревнованиях района, города. Численный состав группы – 10-15 человек.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначить помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявки, составлять таблицу.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты: учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

В волейбольной секции могут заниматься учащиеся от 12 до 15 лет.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно. Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский осмотр 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Ед.изм.</b>	<b>Кол-во</b>
1.	Мячи волейбольные	шт.	15
2.	Мячи баскетбольные	шт.	10
3.	Мячи набивные	шт.	8
4.	Мячи теннисные	шт.	6
5.	Сетка волейбольная	шт.	2
6.	Скакалки	шт.	10
7.	Коврики гимнастические	шт.	15
8.	Маты гимнастические	шт.	6
9.	Гантели	шт.	8
10.	Бадминтон	шт.	3
11.	Гимнастическая стенка	шт.	8
12.	Секундомер	шт.	2
13.	Рулетка	шт.	1
14.	Гранаты для метания	шт.	5
15.	Скамейки	шт.	8

16.	Эспандеры	шт.	4
17.	Гимнастические палки	шт.	15
18.	Медицинская аптечка	шт.	1

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (основной уровень)

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Резервные
<b>РАЗДЕЛ 1.</b>					
1.	Вводное занятие	<b>1</b>	<b>1</b>		
2.	Техника безопасности во время занятий.	<b>2</b>	<b>2</b>		
3.	Ознакомление с правилами соревнований	<b>5</b>	<b>5</b>		
4.	Исторические сведения о применяемых видах спорта	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>РАЗДЕЛ 2</b>					
5.	Общая физическая подготовка	<b>40</b>		<b>50</b>	<b>2</b>
6.	Специальная физическая подготовка	<b>50</b>		<b>40</b>	<b>2</b>
7.	Техническая и тактическая подготовка	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	
<b>РАЗДЕЛ 3</b>					
8.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий			
9.	<b>ИТОГО</b>	<b>140</b>	<b>28</b>	<b>112</b>	<b>4</b>

**ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**  
по общей физической подготовке

<b>Физические способности</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Возраст 12-15 лет</b>	
		<i><b>мальчики</b></i>	<i><b>девочки</b></i>
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,8-5,0	5,0-5,2
	Бег 60 м, сек	9,8-10,4	10,0-11,0
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	7,7-8,0	8,8-9,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190-230	170-200
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,50-10,10	10,30-11,20
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	14
Силовые	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине из виса (лежа), кол-во раз	8-15	13-20

**ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

по специальной физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8	10	15
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8	10	12	15
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8	10	10
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	5	8	10	10
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8	10	10
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16	20	28
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5	7	10	12
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8	10	12
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)		5	7	8	10
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8	10	12
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10	15	20
12.	Подача на точность	4	6	8	10	10
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7	8	10

14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4(2)	3	5	7	8	10
-----	--	---	---	---	---	----

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности по волейболу у занимающихся.**

Результаты освоения содержания предмета определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении первого года обучения волейболу.

Результаты освоения внеурочной деятельности, по волейболу у занимающихся в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения внеурочной деятельности по волейболу.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе занятий волейболом. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий волейболом, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой

и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня. обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий волейболом;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях волейболом;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений, но физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения волейбола.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированное<sup>TM</sup> качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания волейбола единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры: волейбол, способствует развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание волейбола как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий волейболом для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **Предметные результаты освоения волейбола.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения занятий по волейболу. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий волейболом, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их. соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о волейболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для разминки и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## ПРОГРАММА

*Теоретические знания.*

Краткие исторические сведения о возникновении игры.

История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Оснащение спортсмена.

Основы спортивной тренировки.

Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к

инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол.

*Практические занятия.*

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка.

Подвижные игры.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
7. Подъем штанги на грудь и тяга.
8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).
10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний)

за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50%) максимального (10-15 повторений за подход).

12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

#### Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

#### Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1 -1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.
8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

#### Упражнения для развития ловкости.

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств - гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий педагог (учитель) должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

#### Упражнения для развития прыгучести.

### ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

#### Техника нападения. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: 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 нее.

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

*Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половину площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При

второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Групповые действия:* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по волейболу  
на 2023-2024 учебный год.  
(основной уровень)**

№ занятия	Разделы и темы занятий	Всего часов	Дата проведения		Примечание	Электронные образовательные ресурсы и платформы
			По плану	По факту		
1-2	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	2	06.09.2023			
3-4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2	09.09.2023			
5-6	Правила соревнований по волейболу.	2	13.09.2023			
7-8	Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	2	16.09.2023			
9-10	Контрольные нормативы: ОФП.	2	20.09.2023			
11-12	Контрольные нормативы: СФП.	2	23.09.2023			
13-14	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.	2	27.09.2023			
15-16	Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.	2	30.09.2023			
17-18	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя	2	04.10.2023			

	руками над собой.					
19-20	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.	2	07.10.2023			
21-22	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	2	18.10.2023			
23-24	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	2	21.10.2023			
25-26	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	2	25.10.2023			
27-28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	2	28.10.2023			
29-30	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	2	01.11.2023			
31-32	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	2	04.11.2023			
33-34	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2	08.11.2023			
35-36	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2	11.11.2023			
37-38	Легкоатлетические упражнения:	2	15.11.2023			

	низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.					
39-40	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2	18.11.2023			
41-42	Беге препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2	29.11.2023			
43-44	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2	02.12.2023			
45-46	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2	06.12.2023			
47-48	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2	09.12.2023			
39-50	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2	13.12.2023			
51-52	Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2	16.12.2023			
53-54	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.	2	20.12.2023			
55-56	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	2	23.12.2023			

57-58	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.	2	27.12.2023			
59-60	Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.	2	13.01.2024			
61-62	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.	2	17.01.2024			
63-64	Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.	2	20.01.2024			
65-66	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.	2	24.01.2024			
67-68	Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.	2	27.01.2024			
69-70	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.	2	31.01.2024			
71-72	Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.	2	03.02.2024			
73-74	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2	07.02.2024			
75-76	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2	10.02.2024			
77-78	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2	14.02.2024			
79-80	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2	17.02.2024			
81-82	Упражнения со скакалкой, на	2	28.02.2024			

	гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.					
83-84	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	2	02.03.2024			
85-86	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	2	06.03.2024			
87-88	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	2	13.03.2024			
89-90	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону	2	16.03.2024			
91-92	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	2	20.03.2024			
93-94	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону	2	23.03.2024			
95-96	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	2	27.03.2024			
97-98	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	2	30.03.2024			
99-100	Упражнения для развития скоростных качеств. Передача	2	03.04.2024			

	мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.					
101-102	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	2	06.04.2024			
103-104	Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	2	17.04.2024			
105-106	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	2	20.04.2024			
107-108	Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	2	24.04.2024			
109-110	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	2	27.04.2024			
111-112	Контрольная игра.	2	04.05.2024			
113-114	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.	2	08.05.2024			

115-116	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	2	11.05.2024			
117-118	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.	2	17.04.2024			
119-120	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.	2	20.04.2024			
121- 122	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	2	24.04.2024			
123-124	Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	2	27.04.2024			
125-126	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	2	04.05.2024			
127-128	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	08.05.2024			
129-130	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	11.05.2024			
131-132	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	15.05.2024			

133-134	Контрольная игра.	2	18.05.2024			
135-136	Контрольная игра.	2	22.05.2024			
137-138	Контрольная игра.	2	25.05.2024			
139-140	Контрольная игра.	2	29.05.2024			
141-144	РЕЗЕРВ. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	4				

**Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2018 № 30530).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 34, зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2018 № 28765).
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41

### **Список литературы для педагога:**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 2002 (ГНП), 2003 (УТТ), 2005 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2020.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2018.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2008.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2010.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 543 с. 22. Москвин, В.А. Психофизиология индивидуальных различий в спорте [Текст] / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013. - 128 с.
8. Нечушкин, Ю.В. Обоснование методики специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде [Текст] / Ю.В. Нечушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 3 (109). – С. 124-129.
9. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 № 30162)
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 237 с.
11. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
12. Станкевич, Б.Я. Состояние, проблемы и перспективные направления научных исследований в волейболе [Текст] / Б.Я. Станкевич // Физическая культура и спорт. – 2013. – С. 77-80.
13. Сухарева, С.М. Исследование особенностей физического здоровья девочек 13-15 лет [Текст] / С.М. Сухарева // Ученые записки

университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 4. – С. 164-168.

14. Тинюков, А.Б. Совершенствование технической подготовленности квалифицированных волейболистов [Текст] / А.Б. Тинюков // Педагогикопсихологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. - № 1. – С.94-97.

15. Федосеева, О.Ю. Совершенствование методики воспитания физических качеств волейболистов 16-18 лет [Текст] / О.Ю. Федосеева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - № 4. – С.96-100.

16. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.

17. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта // М.: ФиС, 1980.-255 с.

18. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

19. Шевченко, Т.А. Обоснование использования гендернодифференцированного подхода в спортивной деятельности [Текст] / Т.А. Шевченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №7 (113). – С. 189-192.

20. Шнейдер, В.Ю. Психологические условия развития компетентности будущих тренеров как организаторов инновационной стратегии обучения волейболу [Текст] / В. Ю. Шнейдер, В. Ю. Лосев // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 11. – С. 89-93.

21. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 2021. - 254 с.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2009.

3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2010.

4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2017.

5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 2002.

### **Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:**

Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Олимпийский комитет России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)

Теория и методика физического воспитания и спорта

[www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru)

