

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Рекомендована

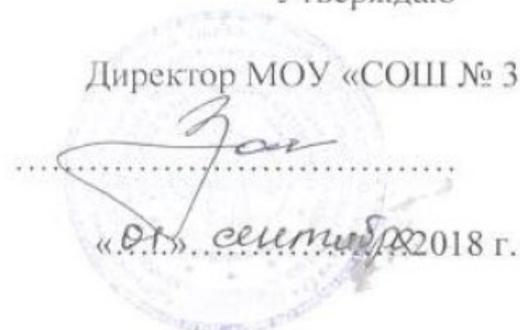
ШМО МОУ «СОШ № 3»

Протокол № 1 от 30.08.2018

Руководитель ШМО 

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ № 3»



**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Волейбол»**

Направленность:  
Физкультурно-спортивное  
Для обучающихся 9-11 класса  
3 года обучения  
432 часа  
Составитель: Скрябина Вера  
Константиновна

Учитель физической культуры

## Пояснительная записка

**Программа секции «волейбол» адресована:** детям – подросткам, обучающимся в 8-11<sup>ом</sup> классе МОУ «СОШ №3».

**Количество обучаемых в кружке** — 10-15 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

### Цель занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

### Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в городских соревнованиях по волейболу;
  - развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
  - формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях,
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

### Место и время проведения занятий:

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале «МОУ «СОШ №3»: 2 раза в неделю, 4 академических часа (по 45мин.)  
понедельник – 19<sup>00</sup> – 20<sup>30</sup>, четверг – 19<sup>00</sup> – 20<sup>30</sup>.

### Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр: «волейбол»:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов  
Раздел 3. X-X1 классы.

*Часть I.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

*Часть III.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

2. Тематическое планирование уроков физической культуры по разделу учебной программы: «волейбол» для учащихся 5 -11 класса МОУ «СОШ №3» на 2014 -2015 учебный год, учитель физической культуры Лисицын Г.С.

3. Тематическое планирование секции спортивных игр: «волейбол» для учащихся 8-11 класса

МОУ «СОШ №3» на 2016 -2017 учебный год, руководитель спортивной секции Скрябина В.К.

### **Механизм реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

Деятельность по реализации программы осуществляет преподаватель по физической культуре: МОУ «СОШ №3» Скрябина В.К., Общий контроль исполнения программы осуществляет директор МОУ «СОШ №3» Зайцева Т.А., Текущий контроль - завуч по внеклассной работе МОУ «СОШ №3» Киселева А.Ю.. Обеспечение санитарно - гигиенических норм осуществляет медицинский работник «МОУ «СОШ №3»: Аленьская Ю.Ю.

### **Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

#### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

#### Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;  
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;  
-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

#### Методические условия:

- наличие необходимой документации:  
- программы деятельности спортивной секции;  
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

### **Ожидаемые результаты работы :**

- 1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.
- 2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол.
- 3.Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников г. Ухты по волейболу.
- 4.Выполнение начальных спортивных разрядов.
- 5.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
- 6.Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в городе.
- 7.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

### **Программа секции спортивной игры: «волейбол»**

#### **Пояснительная записка.**

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на четыре года обучения.

В соответствии с годами обучения все занимающиеся в кружке, в зависимости от возраста, делятся на четыре учебные группы:

- группы начальной подготовки первого года обучения (9-10 лет)
- группы начальной подготовки второго года обучения (11-12 лет)
- учебно-тренировочные группы первого года обучения (13-14 лет)
- учебно-тренировочные группы второго года обучения (15-16 лет)

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

#### **Цель занятий:**

- формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задача занятий:**

- популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,
- пропаганда ЗОЖ,
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры.
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а

иногда и боязнь.

-участвовать в спартакиаде школы и городских соревнованиях по волейболу;

В годичном цикле учебно- тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Занятия в кружке проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

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

### **Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

Для более успешной и квалифицированной работы кружка рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам для каждой группы отдельно: для групп начальной подготовки – на 72 занятия (144ч. в год).

### **Материально-технические условия:**

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

1. Сетка волейбольная - 1 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 - 10 штук.
8. Мячи волейбольные - 15 штук.
9. Туристическое снаряжение  
для походов - на 5-10 человек.
10. Рулетка - 1 штуки.

### **Педагогические условия:**

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

### **Методические условия:**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которая предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания 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 (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

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

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

### **Методическое обеспечение реализации программы секции «волейбол»:**

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.

Раздел 3. X-XI классы. *Часть 1.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)

*Часть 111.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(*Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич*). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 2008г.

**Программа секции «волейбол» адресована:** детям – подросткам в возрасте от 10 до 16 лет  
Количество обучаемых в кружке — 10-15 человек.

### **Место и время проведения занятий:**

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале МОУ «СОШ №3»:

2 раза в неделю, по 2 академических часа (по 45 мин.)

понедельник – 19<sup>00</sup> – 20<sup>30</sup>, четверг – 19<sup>00</sup> – 20<sup>30</sup>.

### **Контроль за деятельностью по реализации программы секции «волейбол»:**

- Деятельность по реализации программы осуществляет преподаватель по физической культуре:

МОУ «СОШ №3» Скрыбина В.К.,

- Общий контроль исполнения программы осуществляет директор МОУ «СОШ №3» Зайцева Т.А.,

- Текущий контроль - завуч по внеклассной работе МОУ «СОШ №3» Киселева А.Ю.

- Обеспечение санитарно-гигиенических норм осуществляет медицинский работник МОУ «СОШ №3»: Аленьевская Ю.Ю.

### Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений, по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу,
- выполнение начальных спортивных разрядов,

### Тематический план занятий

занятий учебно-тренировочной группы первого года обучения (13-14лет)

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретичес-кие	практичес-кие
1	2	3	4	5
1	<b>Основы знаний</b> <b>Физическая культура и спорт в России.</b> Сведения о строении и функциях организма занимающихся Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	7 1 1 1 1 2	6 1 1 1 1 1	1 - - - - 1
2	Основы методики обучения в волейболе	20	1	19
3	Правила соревнований, их организация и проведение	94	10	84
4	Общая и специальная физическая подготовка	10	-	10
5	Основы техники и тактики игры	6	-	6
6	Контрольные игры и соревнования Контрольные испытания Экскурсии, походы, посещения соревнований	6		6
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>

### Программа

#### Теоретические занятия – 17 (часов)

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

### **Практические занятия – 127 (часов)**

#### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.*

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

*Акробатические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения.*

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

*Спортивные игры.*

*Подвижные игры:*

*Ходьба на лыжах и катание на коньках.*

#### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий*

*Подвижные игры:*

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

#### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- 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 неё.

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

**Нападающие удары:** -

### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:**

**Действия с мячом. Приём мяча:**

*Блокирование*

### **Практические занятия по тактике нападения.**

*Индивидуальные действия.*

*Групповые действия.*

*Командные действия.*

### **Практические занятия по тактике защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

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

#### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

#### **Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	5
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	5
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	10
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3



















	находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.								
	<b>Контрольные испытания</b>			X		X	X	X	X
	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>		X		X	X			
	<b>Практика судейства</b>	X	X	X	X	X	X	X	X

**План  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия							
		125	126	127					
<b>Теория:</b>									
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.								
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X							
<b>Практика</b>									
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.								
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>									
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами								
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;	X	X						
6.	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;								
7.	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	X	X						
8.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая								
9.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	X	X						
10.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;	X	X	X					
	б) нижняя передача на точность;	X	X	X					
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	X	X	X					
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	X							
11.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	X	X	X					
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>									
12.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	X		X					
13.	б) определение времени для отталкивания при блокировании								
14.	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		X	X					
15.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	X	X	X					
	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и	X	X	X					

	находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.								
	<i>Контрольные испытания</i>		X	X					
	<i>Подвижные, учебные и контрольные игры.</i>		X						
	<i>Практика судейства</i>	X	X	X					