

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тверской области**  
**Религиозная организация «Тверская и Кашинская Епархия Русской Православной Церкви (Московский патриархат)»**  
**ТЕПСОШ**

---

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол  
От 26.08.2024 № 1



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЧОУ ТЕПСОШ

Водолазский Л.Е.

Приказ по школе  
№01/01 от 02.09.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

предмета внеурочной деятельности  
«Волейбол»

для обучающихся 5-11 классов

Тверь  
2024

## Аннотация

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Педагогу важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно – спортивную направленность.

**В программе** предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**Цель программы** - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

В секцию принимаются дети в возрасте 10-16 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» является модифицированной. За основу взята программа «Волейбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ»

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны, средствами реализации данной программы.

## **Задачи:**

### 1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта ВОЛЕЙБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

### 1. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

### 3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Медицинские показания:** В секции могут заниматься дети основной группы здоровья.

### Условия набора.

Программа предназначена для детей 10-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Режим занятий:**

1 занятие в неделю продолжительностью 1 часа, всего 34 часов в год;

### **Сроки реализации программы - 1 год.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 16 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество часов в год 34 часа.

### Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

### **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

### Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **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 1 часу 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.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (34 ЧАСА)

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	1 ч
4	Физическая подготовка	2 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1 ч
<b>Изучение техники игры в волейбол</b>		
<b>Техника нападения:</b>		
6	Перемещения	1 ч
7	Стойки	1 ч
8	Подачи	6 ч
9	Передачи	2 ч
10	Нападающие удары	2 ч
<b>Техника защиты:</b>		
11	Перемещения	1 ч
12	Прием мяча	2 ч
13	Блокирование	2 ч
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b>		
<b>Тактика нападения:</b>		
14	Индивидуальные действия	1 ч
15	Групповые действия	1 ч
16	Командные действия	1 ч
<b>Тактика защиты:</b>		
17	Индивидуальные действия	2 ч
18	Групповые действия	2 ч
19	Командные действия	2 ч
20	Игра по правилам с заданием	2 ч
	Итого:	34 ч.

## III. Содержание программы:

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

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

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **IV. Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

##### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в волейбол.
- Тактические приемы в волейболе.

##### Уметь

- Овладеть основными техническими приемами волейболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

##### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

#### **V. Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе должен быть зал.

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

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные- 2 шт.
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.
5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 10 шт.
9. рулетка- 1шт.

**Учебные пособия:**

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**Приложение**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 34 ЧАСА**

**2023/2024 учебный год**

№	Кол-во часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
<b>сентябрь-декабрь 2023 г.</b>					
№1	1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	07.09.23	07.09.23
№2	1	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	14.09.23	14.09.23
№3	1	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. 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	21.09.23	21.09.23
№ 4	1	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники	28.09.23	28.09.23

№	Кол-во часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
			нападения и защиты.		
№ 5	1	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.	05.10.23	
№ 6	1	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	12.10.23	
<b>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:</b>					
№ 7	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	19.10.23	
№ 8	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.	26.10.23	
<b>Обучение техники подачи мяча:</b>					
№ 9	1	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	09.11.23	
№ 10	1	Обучение технике нижней боковой	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специ-	16.11.23	

№	Кол-во часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
		подачи	альные упражнения для обучения нижней боковой подаче;		
№ 11	1	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче:	23.11.23	
№ 12	1	Обучение технике верхней боковой подаче	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;	30.11.23	
№ 13	1	Обучение укороченной подачи	специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;	07.12.23	
№ 14	1	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад	14.12.23	
№ 15	1	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;	21.12.23	
№ 16	1	Обучение технике передач снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу	28.12.23	
№ 17	1	Обучение технике нападающих ударов	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.	11.12.24	
<b>январь-май 2024 г.</b>					
№ 18	1	Обучение технике нападающих ударов	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные	18.01.24	

№	Кол-во часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
			упражнения у стены.		
<b>Техника защиты:</b>					
№ 19	1	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;	25.01.24	
№ 20	1	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь	26.01.24	
№ 21	1	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	01.02.24	
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b>					
<b>Тактика нападения:</b>					
№ 22	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. 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 игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	09.02.24	
№ 23	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений	16.02.24	
<b>Тактика защиты:</b>					
№ 24	2	Обучение и совершенствование индивидуальных	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Опреде-	23.02.24	

№	Кол-во часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
		действий	ление эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		
№ 25	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.	07.03.24	
№ 26	1	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.	21.03.24	
№ 27	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	28.03.24	
№ 28	1	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	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.	04.04.24	
№ 29	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	11.04.24	
№ 30	1	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.	18.04.24	
№ 31	1	Применение элементов баскетбо-	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним за-	25.04.24	

№	Кол-во часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
		ла в занятиях и тренировке волейболистов	щитником, свободным от блока. Учебная игра.		
№ 32	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.	16.04.24	
№ 33	1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.	23.05.24	
№ 34	1	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.	25.05.24	