

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Республики Марий Эл**  
**Управление образования администрации городского округа**  
**"Город Йошкар-Ола"**  
**МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 21"**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол №1 от «31» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании МС

Протокол №1 от «31» 08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Антропов Ю.Д.  
Приказ №65/1 от «31» 08. 2023



***Рабочая программа внеурочной деятельности по***  
***спортивно-оздоровительному направлению***  
***«Волейбол»***

для учащихся 8-х классов

г. Йошкар-Ола  
2023 год

## Пояснительная записка

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю продолжительностью 40 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени теоретических занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне школы.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка, формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры в волейбол.

### **Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 15 лет.

**Сроки реализации:** 2023-2024 учебный год.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, соревнования.

### **Характеристика ожидаемых результатов.**

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

#### **Форма подведения итогов реализации программы:**

Спортивные состязания и соревнования.

#### **Педагогические принципы**

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Принципы, обеспечивающие реализацию программы:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;
- подбор методов занятий соответственно целям и содержанию занятий и эффективности их применения;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
- преемственность, каждая новая тема логически связана с предыдущей;
- доступность.

#### **Методическое обеспечение занятий**

##### **Формы занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

##### **Средства обучения:**

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи,

гимнастический козел, волейбольная сетка. Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

### **Методы обучения:**

Метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Основные разделы программы:**

1. Общие основы волейбола.
2. Обучение основам техники волейбола.
3. Обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание волевых качеств

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры,

на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в волейбол, физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

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

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема занятия   | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|----------|--|-----------------|------|------|
|          |  |                 | план | факт |
| 1.       | Нижняя прямая подача.  | 1               |      |      |
| 2.       | Нижняя боковая подача.   | 1               |      |      |
| 3.       | Верхняя прямая подача  | 1               |      |      |
| 4.       | Подача с вращением мяча.   | 1               |      |      |
| 5.       | Подача с вращением мяча.   | 1               |      |      |
| 6.       | Подача в прыжке.   | 1               |      |      |
| 7.       | Подача в прыжке.   | 1               |      |      |
| 8.       | Верхняя передача мяча  | 1               |      |      |
| 9.       | Передача в прыжке  | 1               |      |      |
| 10.      | Нападающий удар.   | 1               |      |      |
| 11.      |  | 1               |      |      |
| 12.      | Нападающий удар.   | 1               |      |      |
| 13.      | Приемы мяча.   | 1               |      |      |
| 14.      | Прием мяча с падением.   | 1               |      |      |
| 15.      | Прием мяча с падением.   | 1               |      |      |
| 16.      | Блокирование одиночное   | 1               |      |      |
| 17.      | Блокирование групповое   | 1               |      |      |
| 18.      | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.                  | 1               |      |      |
| 19.      | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.                  | 1               |      |      |
| 20.      | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.                              | 1               |      |      |
| 21.      | Индивидуальные тактические действия при приеме подач.                      | 1               |      |      |
| 22.      | Индивидуальные и групповые действия нападения.                             | 1               |      |      |
| 23.      | Индивидуальная тактика подач.  | 1               |      |      |
| 24.      | Индивидуальная тактика передач мяча.                                       | 1               |      |      |
| 25.      | Индивидуальная тактика приёма мяча.  | 1               |      |      |
| 26.      | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 1               |      |      |
| 27.      | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 1               |      |      |
| 28.      | Тактика нападающего удара.   | 1               |      |      |

|     |   |   |  |  |
|-----|---|---|--|--|
| 29. | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.    | 1 |  |  |
| 30. | Отвлекающие действия при нападающем ударе.                  | 1 |  |  |
| 31. | Отвлекающие действия при нападающем ударе.                  | 1 |  |  |
| 32. | Взаимодействия нападающего и пасующего                      | 1 |  |  |
| 33. | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | 1 |  |  |
| 34. | Командные действия в защите                                 | 1 |  |  |

### Список литературы

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2020.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1999.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2010.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2012.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1999.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2002. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
7. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2012.
8. Фидлер М. Волейбол. М., 2020.