

**Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Республики Коми  
Муниципальный район «Прилузский» Республики Коми**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «СОШ» с.Ношуль  
30.08.2023г. (Протокол № 1)

Утверждена  
приказом по МБОУ  
«СОШ» с.Ношуль  
от 30.08.2023г. № 171

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Волейбол» (девушки)**

Направление: спортивно-оздоровительное  
Возраст учащихся: 8-9 классы (14-15 лет)  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Смолева С.В., учитель

Ношуль, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М: «Просвещение» – 2011г.

В наши дни массовому спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего гармоничного развития. Тренировочная деятельность во внеурочное время в значительной степени дополняет обязательные занятия на уроках физической культуры. Систематические занятия физическими упражнениями при условии оптимальной нагрузки повышают возможности организма, его работоспособности при выполнении не только двигательной деятельности, но и интеллектуальной. Как правило, дети, занимающиеся спортом, опережают в физическом развитии сверстников. При этом отмечается, что нервно – психическое состояние юных спортсменов связано с особенностями избранного ими вида спорта.

Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Простая с виду, на самом деле игра в волейбол – один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Она требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности мгновенно принимать решения, устойчивой нервной системы, упорства и настойчивости.

Проблема правильности и своевременной закладки базовых навыков при обучении волейболу на ранних этапах (этап начальной подготовки) обучения актуальна в связи с более ранними сроками развития двигательных качеств с одной стороны и подготовкой организма к возрастающим нагрузкам при дальнейшем переходе на учебно – тренировочный этап подготовки с другой стороны. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменок заключается в

строгом учете возрастных и индивидуальных морфофункциональных особенностей, характерных для отдельных этапов развития ребенка. Подобный подход позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, дозирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования спортивных достижений.

Дополнительная образовательная программа по волейболу служит основным документом для эффективного построения учебно – тренировочного процесса, содействию успешного решения задач физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Программа является основным документом при организации образовательного процесса по волейболу, однако, она не может рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно – тренировочного процесса. Особенности организации занятий, наличие или отсутствие дополнительной материально – технической базы могут вносить коррективы.

Программа предназначена для детей, желающих развивать творческие способности, овладеть техникой и тактикой игры в волейбол, тренеров – преподавателей и педагогов дополнительного образования учреждений, ведущих физкультурно – спортивную деятельность, учителей физической культуры, занимающихся внеурочной работой.

**Цель программы:** Овладение основами техники игры в волейбол.

**Задачи этапа начальной подготовки:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков.
2. Изучение техники игры в волейбол.
3. Гармоничное развитие волевых и морально – эстетических качеств личности.
4. Формирование потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни.

5. Повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки.

#### **Задачи учебно – тренировочного этапа:**

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Овладение основами техники и ее совершенствование.
4. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Приобретение и накопление соревновательного опыта.
6. Воспитание специальных психологических качеств.

#### **Характеристика программы:**

Тип – дополнительная образовательная программа.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Вид – модифицированная.

Классификация:

по сложности – многоуровневая;

по возрастному принципу – разновозрастная;

по масштабу действия – учрежденческая;

по времени реализации – 1 год

#### **Методические основы обучения**

Программа позволяет распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовке.

Программа рассчитана на 1 года обучения – 70 ч (34 недели по 2 ч.)

В группу зачисляются дети 14 – 15 лет не имеющие медицинских отводов, заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

### *Основные методы выполнения упражнений:*

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

### *Основные средства:*

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, перекаты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метания (малых, баскетбольных, набивных мячей);
- скоростно – силовые упражнения;
- бег и беговые упражнения;
- комплексы для индивидуальной подготовки (задания на дом).

Учебно – тренировочная работа в группах должна быть построена с учетом режима школьного дня и занятости детей дома. Весь процесс учебно – тренировочной работы носит воспитательный характер.

Подбор средств и форм каждого занятия зависит от поставленной задачи обучения и функции, выполняемой игроком на площадке (нападающий, пасующий, игрок, «либеро»).

Основной принцип занятий по волейболу является выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10 – 15 минутных бесед, которые проводятся в процессе тренировочного занятия, лекций.

### **Прогнозируемый результат**

В результате освоения данной программы у воспитанников должно наблюдаться: повышение уровня физического развития, освоение навыков

игры в волейбол, формирование стойкого интереса к занятиям и ведению здорового образа жизни, приобретение и накопление соревновательного опыта.

Для оценки степени достижения цели программы проводятся комплексные тесты по всем видам подготовки.

Для выявления уровня развития физических качеств учащиеся должны будут выполнить контрольные нормативы, проводимые в начале и в конце года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование	Год обучения
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка	30
3.	Специальная физическая подготовка	11
4.	Техническая подготовка	10
5.	Тактическая подготовка	12
6.	Количество соревнований	1
7.	Контрольные испытания	2
	<b>Общее количество часов</b>	<b>70</b>

### Программный материал

#### 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка занимает важное место на всем протяжении многолетней подготовки юных волейболистов. Осуществляется она в форме специальных теоретических знаний, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, интегральной, психологической подготовке. Надо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований.

## **1. Содержание теоретической подготовки**

2. Физическая культура и спорт в России, Республике Коми, Прилузском районе.

Задачи физической культуры и спорта: укрепление здоровья и повышение физической подготовленности населения.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная система.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Общая характеристика влияния физических упражнений на организм человека.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам занятий волейболом. Понятия о травмах и их предупреждении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

6. Правила игры в волейбол.

Общая характеристика правил мини – волейбола. Состав команды, расстановка и переход игроков. Подача, перемена подачи. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Переход средней линии. Упрощенные правила игры.

7. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале или на открытом воздухе.

8. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Определение основного состава, установка на игры, разбор игр.

9. Правила соревнований, их организация и проведение .

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

## **2. Общая физическая подготовка**

Основной задачей общей физической подготовки является – развитие двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Основные средства общей физической подготовки: гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки, кроссы, походы. Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Задачи общей физической подготовки:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока, приобретение правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
3. Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метания, а так же упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

### **Содержание ОФП**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.



Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два – три отрезка по 20 – 30 м. Бег или кросс 500 – 1000 м.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места и разбега.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафеты с мячами», «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами специальной физической подготовкой являются:

- Подготовительные упражнения направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
- Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно – мышечных усилий, но и по структуре движения.
- Акробатические упражнения.
- Подвижные и спортивные игры.
- Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Содержание СФП**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением разнообразных заданий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической скамейке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз: быстрое разгибание ноги. То же с отягощением.

Упражнения с отягощениями. Приседания, выпрыгивание из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивания на скамейку, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической скамейки на гимнастические маты. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударами по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положение руки вперед, в стороны, вверх.

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены. Упор лежа – передвижение на руках вправо, влево по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед – вверх, перейти в упор лежа. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча на дальность. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к стене, руки за головой, движение руками из – за головы вверх и вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из – за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 – 6 м.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу. Подачи с максимальной силой в сетку. Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых для развития нападающих ударов. Броски набивного мяча из – за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски баскетбольного мяча в прыжке из – за головы двумя руками через сетку. Метание теннисного мяча в цель на стене или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного набрасывания, с набрасывания партнера.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, в сочетании с поднятием рук вверх. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и рыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

## **5. Техническая подготовка**

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях.

Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения.

Разновидности техники детализируют описание способов. Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий специфику выполнения технического приема с учетом тактических решений.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть основной техникой игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных способностей игрока.

4. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.

Средства технической подготовки:

- Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовать движения, учитывая направление и скорость полета мяча.
- Подводящие упражнения.
- Упражнения по технике игры.
- Двусторонняя игра.
- Контрольные игры и соревнования.

## **6. Тактическая подготовка**

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки. Это организация спортивной борьбы с помощью определенных действий команды.

Тактическое мастерство основано на конкретных умениях и навыках, которые дают возможность действовать игроку индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и их способы, позволяющие применять более гибкую тактику.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с противником.

Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, направленные на решение тактических задач.

Групповые действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

Командные действия – это взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите.

Системой игры называется определенная организация взаимодействий игроков команды, основанная на их функциях и расположения на площадке.

Тактические комбинации – это согласованные действия игроков, направленные на создание условий для эффективного завершения атаки (контратаки).

Формы ведения игры – это характер проявления действий команды, выражающийся в изменении темпа игры, умения навязывать противнику свою манеру, свой стиль игры, в тактике замен и перерывов, в игровой дисциплине и умения бороться до конца.

Тактику игры классифицируют на тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игрока подразделяется на следующие группы: индивидуальные, групповые и командные. В свою очередь, каждую группу подразделяют в зависимости от форм ведения игры на виды. Например, индивидуальные действия в нападении подразделяют на действия игрока без мяча и с мячом. Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий подразделяют на системы и способы. Например, система игры в нападении через игрока передней линии со второй передачи или система игры в нападении через выходящего игрока задней линии со второй передачи.

Отдельные способы, имеющие особенности в выполнении, подразделяют на комбинации и варианты.

## **Соревнования**

### **7. Этапы педагогического контроля**

Цель контроля – возможность увидеть учащемуся и педагогу рост достижений в технической, физической, игровой подготовке. Контроль усвоения тактических действий в процессе выполнения игровых упражнений.

Контрольные нормативы измеряются 2 раза: в начале года и в конце.

Контрольные нормативы по технической подготовке.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
5. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4, из зоны 2 в зону 4 стоя спиной.
6. Подача верхняя прямая на точность.
7. Подача в прыжке на точность.
8. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
9. Нападающий удар прямой: из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач, из зоны 3 в зоны 4 и 5, из зоны 2 в зоны 1 и 2.
10. Нападающий удар с переводом: из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
11. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.
12. Групповое блокирование ударов из зоны 4,3 и 2.
13. Передачи сверху двумя руками из глубины площадки в зоны 4 и 2 для удара.

Контрольные нормативы по физической подготовке.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (6x5 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из – за головы двумя руками.
5. Бег 92 м. с изменением направления.
6. Прыжок вверх с места (разбега), отталкиваясь двумя ногами.
7. Стоп – тест. Число восхождений на ступеньку высотой 40 см за 20 с.
8. Метание набивного мяча (2 – 3 кг) из – за головы двумя руками.
9. Тройной, пятерной, десятерной прыжок в длину с места.
10. Стоп – тест. Число восхождений на ступеньку высотой 45 - 50 см за 30 и 40 с.



Контрольные нормативы по игровой подготовке.

1. Мини – волейбол (по специальным правилам).

1. Волейбол 2 х 2.

2. Волейбол 3 х 3.

3. Волейбол 4 х 4.

Комплексный зачет: учет результатов по физической, технической, игровой подготовке.

**Спортивный инвентарь:**

Сетка волейбольная,

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), волейбольные.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. А.Г. Фурманов. Ю.Н. Клещев Минск.: Физкультура и спорт. Юный волейболист.2000.
2. А.Г. Фурманов. Подготовка волейболистов. Минск.2007.
3. Банников А.М., Костюков ВВ. Волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. - М., 2000.

### Для обучающихся:

1. В.И. Лях. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение» 2009
2. В.С. Родиченко и др. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. –М. ФиС 2005.144 с.