

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»

| «Рассмотрено»                                                              | «Согласовано»                                                                                                                                                                    | «Утверждаю»                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На заседании педагогического совета<br>Протокол №1<br>от 29 августа 2025г. | Заместитель директора по УВР<br>МБОУ «Сосновская СОШ»<br> Ополева Ю. Э.<br>от 29 августа 2025г. | Директор МБОУ «Сосновская СОШ»<br> Ларченко И.В.<br>от 29 августа 2025г.<br> |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности

**«Волейбол»**

для обучающихся 10-11 классов

Составитель: Мелехин Сергей Геннадьевич

п.Сосновка, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление. Предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 10-11 классах. Данная программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 16-17 лет. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

### Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

### Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

- **Цель программы** - формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**Особенности набора детей** – свободный набор

**Режим занятий:** 68 часов, 2 раза в неделю – по 1 академическому часу.

### 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 2 часа 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.

## **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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Кол-<br>во<br>часов | Темы                                | Содержание материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дата<br>проведения |      |
|----------|---------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------|
|          |                     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | план               | факт |
| 1        | 1                   | Правила игры и методика судейства   | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |      |
| 2-3      | 2                   | Техническая подготовка волейболиста | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.<br>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.<br>Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)<br>Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка |                    |      |
| 4-5      | 2                   | 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 нападения и защиты.                                                 |                    |      |

|                                      |   |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6-7                                  | 2 | Физическая подготовка                                        | <p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>            |
| 8                                    | 1 | Методика тренировки волейболистов                            | <p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.</p> <p>Применение технических средств при обучении технике.</p> <p><b>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:</b></p> |
| 9                                    | 1 | Стартовые стойки                                             | Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10                                   | 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).                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 11                                   | 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.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Обучение техники подачи мяча:</b> |   |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 12-13                                | 2 | Обучение технике нижней прямой подачи                        | подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 14-15                                | 2 | Обучение технике нижней боковой подачи                       | подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|       |   |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|---|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16-18 | 3 | Обучение технике подачи верхней прямой подачи                                   | подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;                                                                                                                            |
| 19-20 | 2 | Обучение технике подачи верхней боковой подачи                                  | подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;                                                                                                                          |
| 21    | 1 | Обучение укороченной подачи                                                     | специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;                                                                                                                                                                      |
| 22-23 | 2 | Обучения технике верхних передач                                                | Техника передачи двумя сверху<br>Техника передачи в прыжке над собой, назад                                                                                                                                                                     |
| 24-26 | 3 | 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;                                                                        |
| 27-28 | 2 | Обучение технике передач снизу                                                  | подводящие упражнения с набивными мячами;<br>имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу           |
| 29-33 | 5 | 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. |
| 34-36 | 3 | Обучение технике приема подач                                                   | <b>Техника защиты:</b><br>упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;                         |
| 37-38 | 2 | Обучение технике приема мяча с падением                                         | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь                                                                                                                                                                             |

|       |   |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|---|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39-41 | 3 | 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) |
|-------|---|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Изучение тактики игры в волейбол

#### Тактика нападения:

|       |   |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|---|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 42-44 | 3 | 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. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений |
| 45    | 1 | Обучение индивидуальным тактическим действиям        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

#### Тактика защиты:

|       |   |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 46-47 | 2 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий                                | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 48-49 | 2 | 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. |

|       |   |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|---|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50    | 1 | Обучения тактике нападающих ударов                                      | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.                                                                                                                                                                                                                    |
| 51    | 1 | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока       | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                  |
| 52-54 | 3 | 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. |
| 55    | 1 | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями      | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                           |
| 56    | 1 | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                       |
| 57    | 1 | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов   | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.                                                                                                                                                                                              |
| 58-59 | 2 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач          | Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.                                                                                                                                                          |
| 60    | 1 | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего                        | Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 61-63 | 3 | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии    | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для                                                                                                                |

|       |   |                                                                       |                                       |
|-------|---|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|       |   |                                                                       | развития взрывной силы. Учебная игра. |
| 64-66 | 3 | Обучение командным действиям в нападении                              | Учебная игра с заданием.              |
| 67    | 1 | Обучение командным действиям в защите                                 | Учебная игра с заданием.              |
| 68    | 1 | Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях |                                       |

### **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 - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 15 шт.
9. Мячи волейбольные - 15 шт.