

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
г. ПОЛЯРНОГО МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**РАССМОТРЕНО**

на кафедре учителей  
технологии, искусства,  
физической культуры  
Протокол № 1  
от «31» августа 2020 г.  
Руководитель кафедры  
\_\_\_\_\_ Н.Л.Хамицкая

**СОГЛАСОВАНО**

на методическом  
совете школы  
Протокол № 1  
от «31» августа 2020 г.  
Руководитель МС  
\_\_\_\_\_ Т.И.Коверзнева

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ «ООШ №2»  
\_\_\_\_\_ О.К.Табаринова

Приказ № 72 од  
от «31» сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

(наименование курса внеурочной деятельности )

8-9 классы

(классы)

1 год

Программу составил:  
учитель физической культуры С.И.Буряк

г. Полярный  
2020

## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 года № 1897, с изменениями, внесёнными в соответствии с приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 февраля 2015г., регистрационный № 35915), от 31.12.2015г. №1577 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 февраля 2016г., регистрационный № 40937);

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию;

- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «ООШ № 2», утверждённая приказом директора от 30.05.2014г. № 41 (в ред. Приказов «О внесении изменений в Основную образовательную программу основного общего образования» от 24.03.2015 № 18од, от 01.09.2015 № 74од, от 15.05.2016 № 33од);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Минобрнауки от 30.08.2013 № 1015);

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29.12.2010 № 189 в редакции изменений № 3, утверждённых Постановлением Главного государственного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;

- Письмо Минобрнауки России от 07.08.2015 № 08-1228 «О направлении рекомендаций»;

- Приказ Росстата от 17.08.2016 №429 «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством образования и науки Российской Федерации федерального статистического наблюдения за деятельностью организаций, осуществляющих подготовку по общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

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. 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.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более

плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительное направление - всесторонне гармоничное развитие личности ребенка, формирование физически здорового человека, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Цель программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

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;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Программа рассчитана на обучающихся 13 – 15 лет (8-9 классы).

Срок реализации программы 1 год.

Количество часов – 68 ч.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Волейбол»

В конце обучения по программе курса внеурочной деятельности «Волейбол» 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.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Волейбол»

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 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 учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

№	Темы:	Всего:
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	1 ч.
2.	Правила игры и методика судейства.	1 ч.
3.	Техническая подготовка волейболистов.	2 ч.
4.	Физическая подготовка.	2 ч.
5.	Методика тренировки волейболистов.	1 ч.
<b>Изучение техники игры в волейбол</b>		
<b>Техника нападения:</b>		
6.	Стойки.	1 ч.
7.	Перемещения.	1 ч.
8.	Поддачи.	10 ч.
9.	Передачи.	5 ч.
10.	Нападающие удары.	5 ч.
<b>Техника защиты:</b>		
11.	Перемещения.	2 ч.
12.	Прием мяча.	3 ч.
13.	Блокирование.	3 ч.
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b>		
<b>Тактика нападения:</b>		
14.	Индивидуальные действия.	2 ч.
15.	Групповые действия.	3 ч.
16.	Командные действия.	3 ч.
<b>Тактика защиты:</b>		
17.	Индивидуальные действия.	6 ч.
18.	Групповые действия.	7 ч.
19.	Командные действия.	6 ч.
20.	Игра по правилам с заданием.	4 ч.
	<b>Итого:</b>	<b>68 ч.</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Волейбол»**

<b>№</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Содержание материала</b>
<b>Раздел 1. Общие основы волейбола. 2 часа.</b>			
1.	1	История развития волейбола.	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.
2.	1	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.
<b>Раздел 2. Техническая подготовка волейболиста. 2 часа.</b>			
3.	1	Техническая подготовка волейболиста. Основные задачи технической подготовки.	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
4.	1	Методы и средства технической подготовки.	Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки.
<b>Раздел 3. Физическая подготовка. 3 часа.</b>			
5.	1	Физическая подготовка спортсмена.	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.
6.	1	Виды контрольных тестов для спортсмена.	Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Проведение тестирования.
7.	1	Методика тренировки волейболистов.	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.
<b>Раздел 4. Изучение техники игры в волейбол - техника нападения. 30 часов.</b>			
8.	1	Техника игры в волейбол.	Особенности современной техники волейбола, тенденции её дальнейшего развития. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с

			места; толчком одной с разбега, с места).
9.	1	Освоение техники перемещений в защите.	Техника перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.
Обучение технике подачи мяча (10 часов):			
10.	1	Нижняя прямая подача.	Обучение технике нижней прямой подачи. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче.
11.	1	Нижняя прямая подача. Специальные упражнения.	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.
12.	1	Нижняя боковая подача.	Обучение технике нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче.
13.	1	Нижняя боковая подача. Специальные упражнения.	Специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.
14.	1	Верхняя прямая подача.	Обучение технике верхней прямой подачи. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче.
15.	1	Верхняя прямая подача. Специальные упражнения.	Специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.
16.	1	Верхняя боковая подача.	Обучение технике верхней боковой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче.
17.	1	Верхняя боковая подача. Специальные упражнения.	Специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.
18.	1	Обучение укороченной подаче.	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче.
19.	1	Укороченная подача на точность.	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче.
Обучение технике передачи мяча (5 часов)			
20.	1	Верхние передачи.	Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад.
21.	1	Техника передачи в прыжке.	Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с волейбольными мячами (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).
22.	1	Специальные упражнения в парах.	Специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением.
23.	1	Техника передач снизу.	Обучение технике передач снизу. Подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены.
24.	1	Обучение технике передач снизу. Специальные упражнения.	Специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу.
Обучение технике нападающих ударов (5 часов)			
25.	1	Обучение технике нападающих ударов.	Подводящие упражнения с набивным мячом.
26.	1	Упражнения для обучения	Упражнения для обучения напрыгиванию.

		напрыгиванию.	
27.	1	Упражнения с теннисным мячом.	Упражнения с теннисным мячом.
28.	1	Упражнения для обучения замаху и удару по мячу.	Упражнения для обучения замаху и удару по мячу.
29.	1	Специальные упражнения у стены в опорном положении.	Специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.
<b>Техника защиты (8 часов)</b>			
30.	1	Техника перемещения игрока.	Обучение технике перемещения игрока. Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.
31.	1	Имитационные упражнения.	Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).
32.	1	Техника приёма подач мяча.	Обучение технике приема подач мяча. Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки.
33.	1	Техника приема мяча падением на спину.	Обучение технике приема мяча с падением на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.
34.	1	Техника приема мяча с падением.	Обучение технике приема мяча с падением на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.
35.	1	Техника блокирования	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное). 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)
36.	1	Специальные упражнения по технике блокирования.	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре). Обучение технике блокирования.
37.	1	Упражнения по технике группового блока	Обучение технике блокирования (имитационные, специальные).
<b>Раздел 5. Изучение тактики игры в волейбол - тактика нападения и защиты. 31 час.</b>			
<b>Тактика нападения (8 часов)</b>			
38.	1	Индивидуальные действия.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
39.	1	Индивидуальные тактические действия.	Условные названия тактических действий в нападении, при выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.
40.	1	Групповые взаимодействия.	Групповые взаимодействия.

41.	1	Функции игроков.	Функции игроков.
42.	1	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.
43.	1	Командные действия.	Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
44.	1	Характеристика командных действий.	Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
45.	1	Характеристика командных действий в нападении.	Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
Тактика защиты (23 часа)			
46.	1	Индивидуальные действия.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.
47.	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям.	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбор 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.
48.	1	Обучения тактике нападающих ударов.	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
49.	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
50.	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.
51.	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.
52.	1	Групповые действия.	Групповые взаимодействия.
53.	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
54.	1	Групповые действия в нападении через игрока	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие



		передней линии	удары). Учебная игра.
55.	1	Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии.	Групповые взаимодействия.
56.	1	Обучение упражнениям для развития взрывной силы.	Подбор упражнений для развития взрывной силы.
57.	1	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.
58.	1	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
59.	1	Командные действия.	Характеристика командных действий.
60.	1	Взаимодействие игроков.	Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
61.	1	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
62.	1	Обучение командным действиям в нападении.	Учебная игра с заданием.
63.	1	Обучение командным действиям в защите.	Учебная игра с заданием.
64.	1	Командные действия.	Учебная игра с заданием.
65.	1	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
66.	1	Итоговое занятие. Игра по правилам с заданием.	Игра по правилам с заданием. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
67.	1	Итоговое занятие. Игра по правилам с заданием.	Игра по правилам с заданием.
68.	1	Итоговое занятие. Игра по правилам с заданием.	Игра по правилам с заданием.