

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и спорта Республики Карелия**  
**Администрация ПГО**  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Петрозаводского городского округа**  
**МОУ «Академический лицей»**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

---

Протокол №70  
от 17 июня 2024 года.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Е.В Чеботарева  
Приказ №304  
от 17 июня 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дополнительной общеобразовательной программы  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
(Старшая школа)  
Срок реализации: 1 год

Автор: Зайцев А.И.

г. Петрозаводск, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочная деятельность учащихся по волейболу для 7-11 классов разработана и составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и ориентирована на использование по учебно-методическому комплексу:

- «Внеурочная деятельность учащихся» Волейбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: - Просвещение, 2013г.

Волейбол изучается 68 ч. в год из расчёта 2 часа в неделю.

**Актуальность** данной секции заключается в том, что волейбол занимает видное место в системе физического воспитания, он введен в учебные программы всех образовательных заведений.

### **Цель занятий:**

1. формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
2. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
3. теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
4. обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
5. формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях.

### **Задача занятий:**

1. выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
2. овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
3. участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
4. развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
5. воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
6. воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
7. учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

### **Формы проведения занятий:**

1. командные;
2. групповые;
3. индивидуальные.

## Содержание учебного занятия

Содержание раздела теоретической подготовки – в процессе занятия

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Содержание раздела физической подготовки – в процессе занятия

### 1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

### 2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Содержание раздела технической подготовки – в процессе занятия

### 1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх толчком двумя и приземлением на две ноги.

1.2. Передвижение приставными шагами правым /левым боком:  
- с разной скоростью, - в одном и разных направлениях.

1.3. Передвижение правым /левым боком.

1.4. Передвижение в стойке волейболиста.

1.5. Имитация защитных действий.

1.6. Имитация действий атаки.

### 2. Передачи сверху.

2.1. Передачи у стены.

2.2. Передачи в парах.

2.3. Передачи в тройках.

- 2.4. Передачи в четверках.
- 2.5. Передачи над собой.
- 3. Передачи снизу.
  - 3.1. Передачи у стены.
  - 3.2. Передачи в парах.
  - 3.3. Передачи в тройках.
  - 3.4. Передачи в четверках.
  - 3.5. Передачи на удержание.
  - 3.6. Передачи над собой.
- 4. Нападающий удар, подача.
  - 4.1. Нападающий удар из 4 зоны.
  - 4.2. Нападающий удар из 3 зоны.
  - 4.3. Нападающий удар из 2 зоны.
- 5. Содержание раздела тактической подготовки – в процессе занятия
  - 5.1. Защитные действия при блокировании.
  - 5.2. Тактика подачи.
  - 5.3. Тактика нападения.
  - 5.4. Командные действия в защите.
  - 5.5. Командные действия в нападении.
- 6. Игра в волейбол.

#### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
Перемещения		
1	Стойка игрока (исходные положения)	1
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
Передачи мяча		
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	3
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	5

Поддачи мяча		
1	Нижняя прямая	2
2	Верхняя прямая	3
3	Поддача в прыжке	4
Атакующие удары (нападающий удар)		
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	2
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2
Прием мяча		
1	Прием мяча снизу двумя руками	2
2	Прием мяча сверху двумя руками	5
3	Прием мяча, отраженного сеткой	2
Блокирование атакующих ударов		
1	Одиночное блокирование	1
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1
3	Страховка при блокировании	4
Тактические игры		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	2
3	Командные тактические действия в нападении, защите	2
4	Двухсторонняя учебная игра	6
Подвижные игры и эстафеты		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2
2	Игры развивающие физические способности	2
Физическая подготовка		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5
Судейская практика		
1	Судейство учебной игры в волейбол	4
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№ занятия	Тема тренировочного занятия	Количес-тvo часов	Дата проведения		ЭОР/ЦОР
			планируемая	фактическая	
<b>I четверть - 16 ч</b>					

Занятие 1	Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники перемещения игрока приставными шагами.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 2	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх. Игра в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 3	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 4	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра.			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 5	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 6	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 7	Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 8	Сдача контрольного норматива передачи из зоны 3 в зону 4, из зоны 2 в зону 3. Игра в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>II четверть – 16 ч</b>				
Занятие 9	Совершенствование на точность передачи мяча через сетку в прыжке. Совершенствование подачи на точность:	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	последовательно в зоны 1 6 5 4 2. Игра в волейбол.			
Занятие 10	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 11	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 12	Совершенствование приема снизу двумя руками. Игра в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 13	Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 14	Совершенствование прямого нападающего удара. Игра в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 15	Совершенствование нападающего удара переводом вправо (влево). Игра в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 16	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>III четверть – 20 ч</b>				
Занятие 17	Совершенствование нападающего удара через сетку из зоны 2-3 с передачи мяча из зоны 2-3. Игра в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 18	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 19	Совершенствование нападающего удара через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игра в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие	Совершенствование учебно-	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

20	тренировочной игры в волейбол.			
Занятие 21	Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 22	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятия 23	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 24	Совершенствование блокирования нападающего удара из зоны 4 в зону 5. Совершенствование блокирования нападающего удара из зоны 2 в зону 1. Игра в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 25	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 26	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>IV четверть – 16 ч</b>				
Занятие 27	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 28	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 29	Совершенствование страховки при блокировании. Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 30	Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 31	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



Занятие 32	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 33	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Занятие 34	Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол.	2		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

### Список использованной литературы

1. Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.
2. Королькова Ю. А. Основы специальной педагогики и психологии : учебно-методическое пособие / Ю.А. Королькова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – 54 с.
3. Голованов, Д. В. Компьютерная нотная графика : учеб. пособие / Д. В. Голованов, А. В. Кунгуров. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. – 188 с. : ил.
4. Организация деятельности правоохранительных органов по противодействию экстремизму и терроризму / Е. Н. Быстряков, Е. В. Ионова, Н. Л. Потапова, А. Б. Смушкин. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 173 с.
5. Описание книги под заглавием: Педагогика : учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Сластенина. – М. : Юрайт, 2017. – 332 с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт
7. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
8. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2016г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
11. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001

