

Управление образования администрации городского округа  
город Выкса Нижегородской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия №14

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ Гимназии №14  
протокол № 13 от 19.11 2015 г.

Утверждена:  
Директор МБОУ Гимназии №14:  
 С.С. Клипова  
Приказ № 137 от 31.12. 2015 г.

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

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: II полугодие 2015-2016 учебного года

Автор-составитель:

Ерёмина А.В. - учитель физической культуры

### **Аннотация.**

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

**Цель:** воспитание физических, духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

**Задачи:** Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию; развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных); обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; воспитание нравственных и волевых качеств.

### **Ожидаемые результаты:**

В процессе реализации программы учащиеся должны: иметь общее представление о благоприятном воздействии занятий физической культурой; овладеть двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного ведения игры, сформировать необходимые навыки в волейболе; освоить современные правила и судейство в волейболе; уметь продемонстрировать общеразвивающие упражнения с целью подготовки организма к основной части.

Данная программа реализуется на базе МБОУ Гимназия №14 города Выксы. Для проведения занятий созданы все условия: имеется спортивный зал и необходимый инвентарь для работы с детьми.

Программа рассчитана на учащихся 6-11 классов. Срок реализации программы 1 год по 4 часа в неделю \*136 часа в год.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников — как специальной, так и общей — с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года — в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

## **Пояснительная записка.**

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Урок физической культуры является основной и ведущей формой физического воспитания в школе. Главными требованиями к его проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае в волейболе), достижение закаливающего эффекта, отдельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников — как специальной, так и общей — с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года — в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

Данная программа реализуется на базе МБОУ Гимназия №14 города Выксы. Для проведения занятий созданы все условия: имеется спортивный зал и необходимый инвентарь для работы с детьми.

Программа внеурочной деятельности для 5 классов. 2 часа в неделю, всего 36 часов.

**Цель** данного курса: воспитание физических, духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

### **Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
2. Развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных)
3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. Воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. Воспитание нравственных и волевых качеств.

### **Ожидаемые результаты:**

В процессе реализации программы учащиеся должны:

- ✓ Иметь общее представление о благоприятном воздействии занятий физической культурой.
- ✓ Овладеть двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного ведения игры.
- ✓ Формировать необходимые навыки в волейболе.
- ✓ Освоить современные правила и судейство в волейболе.

- ✓ Уметь продемонстрировать общеразвивающие упражнения с целью подготовки организма к основной части.

### Разделы программы:

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка», «Специальная подготовка», «Показатели физической подготовленности».

В разделе «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта.

Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, а также упражнения со скакалками, набивными мячами и др.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

1. Бег на 30м.
2. Челночный бег 3 по 10м.
3. Прыжок в длину с места
4. Наклон вперед из положения стоя
5. 6-минутный бег
6. подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание — разгибание рук в упоре лежа (девочки).

### Учебно-тематический план.

Тема, раздел	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>			
Теоретические сведения о волейболе	<b>1</b>	<b>2</b>	
Личная гигиена спортсмена			
Понятия моральной устойчивости человека			
Влияние различных видов спорта на организм и телосложение человека	<b>1</b>		
Официальные правила в волейболе			
Судейство и жесты судей в волейболе			
<b>Раздел 2. «Общая физическая подготовка»</b>			
Упражнения для развития силы			
Упражнения для развития быстроты движений			
Упражнения для развития скоростно-			

силовых качеств			
Упражнения для развития ловкости	5		5
Упражнения для развития выносливости			
Комплекс упражнений по общей физической подготовке	5		5
Воспитание физических качеств методом круговой тренировки			
<b>Раздел 3. «Специальная подготовка»</b>			
Стойка игрока			
Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу			
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.			
Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой			
Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	2		2
Верхняя прямая подача			
Расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой			
Чередование способов перемещения игроков			
Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо	3		2
Верхняя прямая подача			
Прием мяча с подачи			
Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	3		2
Остановка шагом и скачком			
Нападающий удар в облегченных условиях			
Индивидуальные тактические действия			
Передачи сверху и снизу над собой			
Индивидуальные, групповые и командные действия игроков	2		2
Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову			

Прием мяча с подачи и нападающего удара			
Индивидуальные тактические действия	2		2
Учебная двусторонняя игра			
<b>Раздел 4. Показатели физической подготовленности.</b>			
Бег на 30м	5		5
Челночный бег 3 по 10м			
Прыжок в длину с места			
Наклон вперед из положения стоя	5		5
6-минутный бег			
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки)			
<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>

## Содержание программы

### Раздел 1. Основы знаний

Включает в себя теоретические сведения о данном виде спорта. (история развития волейбола, волейбол в Советском союзе). В данном разделе раскрыты значение и сущность игры, освещены основные положения, которые необходимо учитывать при занятиях волейболом, а также кратко охарактеризованы методы и методические приемы, используемые при обучении волейболу. В данный раздел также включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

#### Строевая подготовка.

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для мышц шеи и туловища.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

**Упражнения для мышц ног и таза.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 10 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 10 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

## **Легкоатлетические упражнения**

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 х 20 – 30м (10-12 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет).

### **Раздел 3 Специальная подготовка**

Специальная подготовка включает в себя технико-тактические действия игрока:

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние 3-6 метров от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6-7 м от сетки, для мальчиков — в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в облегченных условиях. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).

### **Последовательность обучения стойкам и перемещениям.**

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15-20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижение разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных

исходных положение: лицом или спиной вперед, приставными шагами, с прыжками.

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

### **Последовательность обучения передачам мяча сверху.**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3-5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5-6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

### **Последовательность обучения передачам мяча снизу.**

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние 4-5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад.
5. Сочетание верхних и нижних передач.

### **Последовательность обучения подачам.**

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1-замах, 2-подбрасывание, 3-удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность.
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Раздел 4 «Показатели физической подготовленности».

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

1. бег на 30 метров.
2. Челночный бег 3 по 10 метров.
3. Прыжок в длину с места.
4. Наклон вперед из положения стоя.
5. 6-минутный бег.
6. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки).

### **Методическое обеспечение**

#### **Оборудование:**

игровой зал (баскетбольная площадка);

место для прыжков в длину;

барьеры;

фишки;

баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи;

гранаты 250-500 граммов;

пояс - отягощение;

гимнастические маты;

гимнастические скамейки;

гимнастическая стенка;  
обручи;  
скакалки;  
секундомер;  
стойки и планка для прыжков в высоту;  
гимнастический мостик;  
канат;  
эстафетные палочки.

### **Список литературы:**

1. Вавилова, Е. Н. Волейбол для всех. – М.: Просвещение, 1986.
2. Васильков, Г. А., Васильков В. Г. От игры – к спорту. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Геллер, Е. М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Коротков, И. М. Подвижные игры детей. – М.: Советская Россия, 1987.
5. На спортивных площадках. Спортивные игры. – Вып. 1. – М.: Планета, 1988.