

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Исполнительный комитет Тюлячинского муниципального района РТ  
МБОУ Тюлячинская СОШ

|   |   |
|---|---|
| Принято<br>Педагогическим советом школы<br>Протокол № 1 от 21.08.24 | «Утверждаю»<br>Директор школы<br>_____/ С.С.Назклычев/<br>№ 290 от 28.08.24 |
|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ЗАНЯТИЮ «ВОЛЕЙБОЛ»  
Учитель – Ахматвалиева Диляра Рифкатовна

2024-2025гг

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочная деятельность учащихся по волейболу для 6-11 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.

## **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

1. Защитные действия при блокировании.

2. Тактика подачи.

3. Тактика нападения.

4. Командные действия в защите.

5. Командные действия в нападении.

8. 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           |
| Подачи мяча   |  |             |
| 1             | Нижняя прямая  | 2           |

|                                   |   |           |
|-----------------------------------|---|-----------|
| 2                                 | Верхняя прямая  | 3         |
| 3                                 | Подача 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  | Количество часов | Дата проведения |             | Примечание |
|-----------|--|------------------|-----------------|-------------|------------|
|           |  |                  | планируемая     | фактическая |            |
| Занятие 1 | Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники перемещения игрока.                                | 1                |                 |             |            |
| Занятие 2 | Совершенствование перемещения приставными шагами.  | 1                |                 |             |            |
| Занятие 3 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Игра в волейбол.                       | 1                |                 |             |            |
| Занятие 4 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Игра в волейбол.                       | 1                |                 |             |            |
| Занятие 5 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра в волейбол.                           | 1                |                 |             |            |
| Занятие 6 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.  | 1                |                 |             |            |
| Занятие 7 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Игра в волейбол. | 1                |                 |             |            |

|            |  |   |  |  |
|------------|--|---|--|--|
| Занятие 8  | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.                            | 1 |  |  |
| Занятие 9  | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.                            | 1 |  |  |
| Занятие 10 | Совершенствование нижней прямой подачи. Игра в волейбол.                           | 1 |  |  |
| Занятие 11 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.                            | 1 |  |  |
| Занятие 12 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.                            | 1 |  |  |
| Занятие 13 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.                            | 1 |  |  |
| Занятие 14 | Совершенствование верхней прямой подачи. Игра в волейбол.                          | 1 |  |  |
| Занятие 15 | Сдача контрольного норматива передачи из зоны 3 в зону 4. Игра в волейбол.         | 1 |  |  |
| Занятие 16 | Сдача контрольного норматива передачи из зоны 2 в зону 3. Игра в волейбол.         | 1 |  |  |
|            |  |   |  |  |
| Занятие 17 | Совершенствование на точность передачи мяча через сетку в прыжке. Игра в волейбол. | 1 |  |  |
| Занятие 18 | Совершенствование подачи на точность:  | 1 |  |  |

|               |   |   |  |  |
|---------------|---|---|--|--|
|               | последовательно в зоны 1 6<br>5 4 2. Игра в волейбол.                                   |   |  |  |
| Занятие<br>19 | Совершенствование<br>учебно-тренировочной<br>игры в волейбол.                           | 1 |  |  |
| Занятие<br>20 | Совершенствование<br>учебно-тренировочной<br>игры в волейбол.                           | 1 |  |  |
| Занятие<br>21 | Совершенствование<br>учебно-тренировочной<br>игры в волейбол.                           | 1 |  |  |
| Занятие<br>22 | Совершенствование<br>учебно-тренировочной<br>игры в волейбол.                           | 1 |  |  |
| Занятие<br>23 | Совершенствование приема<br>снизу двумя руками. Игра в<br>волейбол.                     | 1 |  |  |
| Занятие<br>24 | Совершенствование приема<br>снизу двумя руками. Игра в<br>волейбол.                     | 1 |  |  |
| Занятие<br>25 | Совершенствование приема<br>мяча сверху двумя руками.<br>Игра в волейбол.               | 1 |  |  |
| Занятие<br>26 | Совершенствование<br>учебно-тренировочной<br>игры в волейбол.                           | 1 |  |  |
| Занятие<br>27 | Совершенствование<br>прямого нападающего<br>удара. Игра в волейбол.                     | 1 |  |  |
| Занятие<br>28 | Совершенствование<br>учебно-тренировочной<br>игры в волейбол.                           | 1 |  |  |
| Занятие<br>29 | Совершенствование<br>нападающего удара<br>переводом вправо (влево).<br>Игра в волейбол. | 1 |  |  |



|               |   |   |  |  |
|---------------|---|---|--|--|
| Занятие<br>30 | Совершенствование нападающего удара через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игра в волейбол.      | 1 |  |  |
| Занятие<br>31 | Совершенствование нападающего удара через сетку из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2. Игра в волейбол. | 1 |  |  |
| Занятие<br>32 | Совершенствование нападающего удара через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3. Игра в волейбол.      | 1 |  |  |
| Занятие<br>33 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.   | 1 |  |  |
| Занятие<br>34 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.   | 1 |  |  |
| Занятие<br>35 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.   | 1 |  |  |
| Занятие<br>36 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.   | 1 |  |  |
| Занятие<br>37 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.   | 1 |  |  |
| Занятие<br>38 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.   | 1 |  |  |
| Занятие<br>39 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.   | 1 |  |  |

|               |   |   |  |  |
|---------------|---|---|--|--|
| Занятие<br>40 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.                               | 1 |  |  |
| Занятие<br>41 | Совершенствование приема мяча отраженного сеткой. Игра в волейбол.                    | 1 |  |  |
| Занятие<br>42 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.                               | 1 |  |  |
| Занятие<br>41 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.                               | 1 |  |  |
| Занятие<br>44 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.                               | 1 |  |  |
| Занятия<br>45 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.                               | 1 |  |  |
| Занятие<br>46 | Совершенствование одиночного блокирования. Игра в волейбол.                           | 1 |  |  |
| Занятие<br>47 | Совершенствование блокирования нападающего удара из зоны 4 в зону 5. Игра в волейбол. | 1 |  |  |
| Занятие<br>48 | Совершенствование блокирования нападающего удара из зоны 2 в зону 1. Игра в волейбол. | 1 |  |  |
| Занятие<br>49 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.                               | 1 |  |  |
| Занятие<br>50 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.                               | 1 |  |  |

|               |  |   |  |  |
|---------------|--|---|--|--|
| Занятие<br>51 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.        | 1 |  |  |
| Занятие<br>52 | Совершенствование группового блокирования. Игра в волейбол.    | 1 |  |  |
| Занятие<br>53 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.        | 1 |  |  |
| Занятие<br>54 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.        | 1 |  |  |
| Занятие<br>53 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.        | 1 |  |  |
| Занятие<br>56 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.        | 1 |  |  |
| Занятие<br>57 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.        | 1 |  |  |
| Занятие<br>58 | Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол. | 1 |  |  |
| Занятие<br>59 | Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол. | 1 |  |  |
| Занятие<br>60 | Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол. | 1 |  |  |
| Занятие<br>61 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.        | 1 |  |  |

|               |  |   |  |  |
|---------------|--|---|--|--|
| Занятие<br>62 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.        | 1 |  |  |
| Занятие<br>63 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.        | 1 |  |  |
| Занятие<br>64 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.        | 1 |  |  |
| Занятие<br>63 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.        | 1 |  |  |
| Занятие<br>66 | Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол. | 1 |  |  |
| Занятие<br>67 | Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол. | 1 |  |  |
| Занятие<br>68 | Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.        | 1 |  |  |