

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №184 им.М.И.Махмутова»  
Советского района г.Казань

Принято на заседании методического  
(педагогического) совета  
Протокол №1  
от 28 августа 2023 года

Утверждено  
Директор МБОУ «Гимназия  
№184 им.М.И.Махмутова»  
Приказ №185 от 28.08.2023  
  
Э.М.Салахова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«Волейбол»**

**Направленность:** *спортивно-оздоровительное*

**Возраст:** *13-15*

**Срок реализации:** *1 год*

**Автор составитель:** Муликов Данир Дамирович  
*Педагог дополнительного образования*

Казань, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 7-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Разработана на основе пособия для учителей и методистов Волейбол, внеурочная деятельность / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

В школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 7-11 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся, а также решению вопроса занятости обучающихся во внеурочное время.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

***Цель:***

формирование и закрепление навыков использования оздоровительной физической культуры и специальных физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, стабилизация и повышение показателей здоровья учащихся, увеличение объема двигательной активности.

***Задачи:***

- ✓ снизить негативные последствия учебной нагрузки;
- ✓ укрепить здоровье учащихся, снизить заболеваемость школьников;
- ✓ увеличить уровень двигательной активности;
- ✓ повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе;
- ✓ удовлетворить потребности и интересы учащихся в занятиях волейболом
- ✓ повысить уровень физической подготовленности

**Содержание программы**

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории волейбола, правила соревнований, данный раздел программы изучается в процессе занятий.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества, данный раздел программы изучается в процессе занятий.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

## Учебно - тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	4
5	Приём мяча	3
6	Подвижные игры и эстафеты	7
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	7
3	Совершенствование верхней прямой подачи	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

### Календарно-тематический план.

#### Поурочные задачи обучения

№	Тема	всего	теор ия	Пра ктик а
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)			1

2	Стойка игрока (исходные положения)			1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд			1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд			1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд			1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд			1
7	Игровое занятие			1
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			1
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			1
10	Эстафеты с различными способами перемещений			1
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой			1
12	Верхняя передача мяча над собой			1
13	Верхняя передача мяча над собой			1
14	Игровое занятие.			1
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены			1
16	Верхняя передача мяча в парах			1
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку			1
18	Игровое занятие			1
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки			1
20	Верхняя прямая подача с середины площадки			1
21	Верхняя прямая подача с середины площадки			1
22	Верхняя прямая подача с середины площадки			1
23	Игровое занятие			1
24	Нижняя передача над собой			1
25	Нижняя передача над собой			1
26	Нижняя передача над собой			1
27	Игровое занятие			1
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах			1
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах			1
30	Игровое занятие			1
31	Приём мяча с подачи у стены			1
32	Подача и приём мяча в парах			1
33	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки			1
34	Учебная игра в мини-волейбол			1
	Всего:			34

№	Тема	всего	теория	Практика
35	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. История возникновения волейбола. Техника безопасности. Правила игры в мини-волейбол, волейбол.		1	
36	Техника приема мяча. Игра «пионербол».			1
37	Стойка игрока, Перемещение, прием мяча двумя			1

	руками сверху.			
38	Прием мяча двумя руками снизу.			1
39	Приём мяча двумя руками снизу.			1
40	Передачи мяча над собой.			1
41	Верхняя передача мяча в парах, тройках.			1
42	Нижняя прямая подача.			1
43	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.			1
44	Верхняя прямая подача			1
45	Верхняя прямая подача и верхний прием			1
46	Боковая нижняя прямая подача			1
47	Боковая верхняя прямая подача.			1
48	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			1
49	Прямой нападающий удар.			1
50	Нападение через 3-ю зону.			1
51	Нападение через 2-ю зону.			1
52	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.			1
53	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.			1
54	Верхняя передача мяча в парах с шагом.			1
55	Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.			1
56	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче ).			1
57	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.			1
58	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче ).			1
59	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.			1
60	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.			1
61	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.			1
62	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.			1
63	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.			1
64	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней 1 линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.			1
65	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.			1
66	Соревнование в группах			1
67	Соревнование в группах			1
68	Итоговое занятие. Контрольные испытания			1
	Всего:		1	33

№	Тема	всего	теория	Практика
69	Правила игры и соревнований. Техника передач.			1
70	Техника верхних передач. Игра			1
71	Техника нижних передач. Игра			1
72	Групповые упражнения. Игра			1
73	Упражнения в движении. Учебная игра			1
74	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра			1
75	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.			1
76	Игровые взаимодействия. Учебная игра			1
77	Групповые упражнения. Учебная игра.			1
78	Одиночное блокирование. Учебная игра.			1
79	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра			1
80	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра			1
81	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра			1
82	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.			1
83	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.			1
84	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра			1
85	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.			1
86	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.			1
87	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.			1
88	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.			1
89	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.			1
90	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.			1
91	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.			1
92	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.			1
93	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.			1
94	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.			1
95	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.			1
96	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.			1
97	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.			1
98	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.			1
99	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.			1
100	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.			1
101	Соревнование в группах			1
102	Итоговое занятие. Контрольные испытания			1

	Всего:			34
--	--------	--	--	----

№	Тема	всего	теор ия	Пра ктик а
103	Правила игры и соревнований. Техника передач.			1
104	Техника верхних передач. Игра			1
105	Техника нижних передач. Игра			1
106	Групповые упражнения. Игра			1
107	Упражнения в движении. Учебная игра			1
108	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра			1
109	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.			1
110	Игровые взаимодействия. Учебная игра			1
111	Групповые упражнения. Учебная игра.			1
112	Одиночное блокирование. Учебная игра.			1
113	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра			1
114	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра			1
115	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра			1
116	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.			1
117	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.			1
118	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра			1
119	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.			1
120	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.			1
121	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.			1
122	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.			1
123	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.			1
124	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.			1
125	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.			1
126	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.			1
127	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.			1
128	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.			1
129	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.			1
130	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.			1
131	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.			1
132	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.			1
133	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.			1



134	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.			1
135	Соревнование в группах			1
136	Итоговое занятие. Контрольные испытания			1
	Всего:			34

### Ожидаемые результаты

#### Знать:

- ✓ значение правильного режима дня спортсмена;
- ✓ разбор и изучение правил игры в волейбол;
- ✓ роль капитана команды, его права и обязанности;
- ✓ правила использования спортивного инвентаря.

#### Уметь:

- ✓ контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- ✓ управлять своими эмоциями;
- ✓ владеть игровыми ситуациями на площадке;
- ✓ уметь владеть техникой передвижений, остановок, техникой защиты, а также техникой нападающих ударов.

#### Демонстрировать:

Упражнения	
Бег 30м (сек)	4,7
Бег 400м (сек)	67,0
6-минутный бег (м)	1500
Прыжок в длину с/м (см)	200
Подача нижняя прямая (раз)	10
Подача верхняя прямая (раз)	10
Нападающий удар (раз)	10
Жонглирование мячом (кол-во раз)	20
Бросок мяча на дальность (м)	20

#### Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

