

Комитет образования  
администрации Балаковского муниципального района

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Головановский»  
Балаковского района Саратовской области

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>«Рассмотрено»</b><br>На заседании ШМО<br>Руководитель: <u>Волкова</u> /В.М.<br>Волкова<br>протокол № <u>1</u> от<br><u>«31» августа</u> 2016 г. | <b>«Согласовано»</b><br>Заместитель директора по УВР<br>МАОУ СОШ п. Головановский<br><u>Живицкая</u> /Г. М. Живицкая/<br><u>«01» сентября</u> 2016г. | <b>«Утверждаю»</b><br>Директор МАОУ СОШ п.<br>Головановский<br><u>Бекетова</u> /О.В. Бекетова/<br>приказ № 151<br>от «01» сентября 2016г. |
|--|--|---|

Программа внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для 5, 6, 7 класса

Возраст: 5, 6, 7 класс.

Направление: спортивно-оздоровительное.

Сроки реализации: 1 год.

Время проведения: понедельник, с 17.00 - 18.30.

Руководитель секции: Затинацкой Н. В.

П. Головановский  
2016 – 2017 учебный год.

## Программа секции «Волейбола»

### Ожидаемые результаты.

После окончания реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Волейбол” учащиеся смогут получить **знания:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Технику и тактику игры, методы обучения.
3. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
4. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
5. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
6. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
7. Систему управления физкультурным движением в стране.

### *уметь:*

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техникам приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

### Содержание программы по волейболу

| ТЕМЫ                              | СОДЕРЖАНИЕ  |
|-----------------------------------|---|
| История развития волейбола        | Становление волейбола как вида спорта<br>Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола  |
| Правила игры и методика судейства | Правила игры и методика судейства соревнований.<br>Эволюция правил игры по волейболу<br>Упрощенные правила игры<br>Действующие правила игры.<br>Методика судейства соревнований.<br>Терминология и жестикауляция. |
|                                   |   |

|   |   |
|---|---|
| Техническая подготовка волейболиста                               | <p>Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <p>Основные задачи технической подготовки.</p> <p>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.</p> <p>Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определения и исправления ошибок.</p> <p>Задачи тренировочного процесса.</p> <p>Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p> <p>Основы совершенствования технической подготовки.</p> <p>Методы и средства технической подготовки.</p> <p>Контроль технической подготовкой.</p> |
| Техника игры в волейбол   | <p>Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.</p> <p>Ознакомление с техникой игры.</p> <p>Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.</p> <p>Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.</p> <p>Нормативные требования и испытания по технической подготовке.</p> <p>Техника игры, ее характеристика.</p> <p>Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.</p> <p>Терминология.</p> <p>Техника нападения, техника защиты.</p> <p>Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p>  |
| Физическая подготовка   | <p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.</p> <p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке.</p> <p>Проведение тестирования.</p>  |
| Методика тренировки волейболистов                                 | <p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p> <p>Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.</p> <p>Применение технических средств при обучении технике.</p>  |
| <b><i>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:</i></b> |   |
| Стартовые стойки  | <p>Устойчивая, основная;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- статическая стартовая стойка;</li> <li>- динамическая стартовая стойка.</li> </ul>  |
| Освоение техники перемещений, стоек                               | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег,   |

|   |  |
|---|--|
| волейболиста в нападении  | ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).   |
| Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите                       | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).<br>Выпады: вперед, в сторону.<br>Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.                 |
| Обучение технике нижней прямой подачи   | - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;<br>- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;  |
| Обучение технике нижней боковой подачи  | - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;<br>- специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;  |
| Обучение технике верхней прямой подачи  | - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;<br>- специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;  |
| Обучение технике верхней боковой подаче   | - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;<br>- специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;  |
| Обучение укороченной подачи   | - специальные упражнения для обучения укороченной подаче<br>- подача на точность;  |
| Обучения технике верхних передач  | Техника передачи двумя сверху<br>Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).<br>двумя с поворотом, без поворота одной рукой.  |
| Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | - подводящие упражнения для обучения:<br>- с набивными мячами, с баскетбольными мячами;<br>- специальные упражнения в парах на месте;<br>- специальные упражнения в парах с перемещением;<br>- специальные упражнения в тройках;<br>- специальные упражнения у сетки |
| Обучение технике передач снизу  | - подводящие упражнения с набивными мячами;<br>- имитационные упражнения с волейбольными мячами;<br>- специальные упражнения индивидуально у стены;<br>- специальные упражнения в группах через сетку;<br>- упражнения для обучения передаче одной снизу             |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Обучение технике нападающих ударов | - подводящие упражнения с набивным мячом;<br>- упражнения для обучения напрыгиванию;<br>- упражнения с теннисным мячом;<br>- упражнения для обучения замаху и удару по мячу;<br>- специальные упражнения у стены в опорном положении;<br>- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);<br>- специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;<br>- специальные упражнения на подкидном мостике;<br>- специальные упражнения в парах через сетку; |
| <i>Техника защиты:</i>             |   |

|   |   |
|---|---|
| Обучение технике приема подач   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения перемещению игрока;</li> <li>- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);</li> <li>- специальные упражнения в парах без сетки;</li> <li>- специальные упражнения в тройках без сетки;</li> <li>- специальные упражнения в паре через сетку.</li> </ul>  |
| Обучение технике приема мяча с падением   | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь   |
| Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);</li> <li>- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);</li> <li>- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)</li> </ul>         |
| Обучение и совершенствование индивидуальных действий                                | <p>Групповые взаимодействия.</p> <p>Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.</p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.</p> <p>Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом</p>   |
| Обучения индивидуальным тактическим действиям                                       | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений   |
| <i>Тактика защиты:</i>  |   |
| Обучение и совершенствование индивидуальных действий                                | <p>Групповые взаимодействия.</p> <p>Характеристика командных действий.</p> <p>Взаимодействие игроков.</p> <p>Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.</p>   |
| Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | <p>Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.</p> <p>Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.</p> <p>Упражнения на расслабления и растяжения.</p> <p>Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.</p> <p>Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.</p> <p>Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.</p> |

|   |   |
|---|---|
| Обучения тактике нападающих ударов                                | <p>Нападающий удар задней линии. СФП.</p> <p>Подбор упражнений для развития специальной силы.</p>   |
| обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Нападающий удар толчком одной ноги.</p> <p>Учебная игра.</p>  |
| обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе               | <p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).</p> <p>Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | быстроты перемещений.  |
| Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями      | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.<br>Учебная игра.  |
| Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны<br>Учебная игра.  |
| Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов   | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.<br>Учебная игра.   |
| Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач          | Обучение приему мяча от сетки.<br>Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.<br>Развитие координации.<br>Учебная игра.  |
| Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего                        | Передача мяча одной рукой в прыжке.<br>Учебная игра.   |
| Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии    | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).<br>Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.<br>Подбор упражнений для развития взрывной силы.<br>Учебная игра. |
| Обучение командным действиям в нападении                                | Учебная игра с заданием.   |
| Обучение командным действиям в защите                                   | Учебная игра с заданием.   |

**Количество часов в учебном году: 70 часов**

**Количество часов в неделю: 2 часа.**

**Календарно-тематическое планирование секции «Волейбола» для 5,6,7 класса на 2016-2017 уч. год, в МАОУ СОШ п. Головановский**

| № | Дата  | Корректировка | Тема занятия  |
|---|-------|---------------|---|
| 1 | 05.09 |               | История развития волейбола  |
| 2 | 05.09 |               | Правила игры и методика судейства. Техническая подготовка волейболиста            |
| 3 | 12.09 |               | Правила игры и методика судейства<br>Техническая подготовка волейболиста          |
| 4 | 12.09 |               | Техническая подготовка волейболиста. Стартовые стойки.                            |
| 5 | 19.09 |               | Стартовые стойки.<br>Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении |
| 6 | 19.09 |               | Обучения технике передач в прыжке.  |
| 7 | 26.09 |               | Стартовые стойки. Обучение технике нижней прямой                                  |

|    |          |  |   |
|----|----------|--|---|
|    |          |  | подачи<br>Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении              |
| 8  | 26.09    |  | Обучения технике передач в прыжке.  |
| 9  | 03.10    |  | Стартовые стойки.<br>Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении   |
| 10 | 03.10    |  | Обучение технике передач снизу.   |
| 11 | 10.10    |  | Обучение технике нижней прямой подачи   |
| 12 | 10.10    |  | Обучение технике передач снизу.   |
| 13 | 17.10    |  | Обучение технике нижней прямой подачи   |
| 14 | 17.10    |  | Обучение технике приема мяча с падением.  |
| 15 | 24.10    |  | Обучение технике верхней прямой подачи  |
| 16 | 24.10    |  | Обучение технике приема мяча с падением.  |
| 17 | 31.10    |  | Обучение технике верхней прямой подачи  |
| 18 | 31.10    |  | Обучение технике приема мяча с падением.  |
| 19 | 14.11    |  | Обучение технике верхней прямой подачи  |
| 20 | 14.11    |  | Обучение технике верхней боковой подаче   |
| 21 | 21.11    |  | Обучение технике верхней боковой подаче   |
| 22 | 21.11    |  | Обучение технике нападающих ударов  |
| 23 | 28.11    |  | Обучение технике верхней боковой подаче   |
| 24 | 28.11    |  | Обучение технике нападающих ударов  |
| 25 | 05.12    |  | Обучение технике приема подач.  |
| 26 | 05.12    |  | Обучение и совершенствование индивидуальных действий                                |
| 27 | 12.12    |  | Обучение технике приема подач.  |
| 28 | 12.12    |  | Обучение и совершенствование индивидуальных действий                                |
| 29 | 19.12    |  | Обучение технике приема подач.  |
| 30 | 19.12    |  | Обучение и совершенствование индивидуальных действий                                |
| 31 | 26.12    |  | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар |
| 32 | 26.12    |  | Обучения тактике нападающих ударов  |
| 33 | 09.01.17 |  | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар |
| 34 | 09.01    |  | Обучения тактике нападающих ударов. Учебная игра.                                   |
| 35 | 16.01    |  | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги.             |
| 36 | 16.01    |  | Учебная игра. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.   |
| 37 | 23.01    |  | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги.             |
| 38 | 23.01    |  | Учебная игра. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.   |
| 39 | 30.01    |  | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги.             |

|    |       |  |   |
|----|-------|--|---|
| 40 | 30.01 |  | Учебная игра. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. |
| 41 | 06.02 |  | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач                    |
| 42 | 06.02 |  | Учебная игра.   |
| 43 | 13.02 |  | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач                    |
| 44 | 13.02 |  | Обучение командным действиям в нападении:<br>Учебная игра с заданием.             |
| 45 | 20.02 |  | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач                    |
| 46 | 20.02 |  | Учебная игра.   |
| 47 | 27.02 |  | Обучение командным действиям в нападении:<br>Учебная игра с заданием.             |
| 48 | 27.02 |  | Учебная игра.   |
| 49 | 06.03 |  | Обучение командным действиям в нападении:<br>Учебная игра с заданием.             |
| 50 | 06.03 |  | Учебная игра.   |
| 51 | 13.03 |  | Обучение командным действиям в нападении:<br>Учебная игра с заданием.             |
| 52 | 13.03 |  | Учебная игра.   |
| 53 | 20.03 |  | Обучение командным действиям в защите:<br>Учебная игра с заданием.                |
| 54 | 20.03 |  | Учебная игра.   |
| 55 | 27.03 |  | Обучение командным действиям в защите:<br>Учебная игра с заданием.                |
| 56 | 27.03 |  | Учебная игра.   |
| 57 | 03.04 |  | Обучение командным действиям в защите:<br>Учебная игра с заданием.                |
| 58 | 03.04 |  | Учебная игра.   |
| 59 | 10.04 |  | Обучение командным действиям в защите:<br>Учебная игра с заданием.                |
| 60 | 10.04 |  | Учебная игра.   |
| 61 | 17.04 |  | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.                                 |
| 62 | 17.04 |  | Учебная игра.   |
| 63 | 24.04 |  | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.                                 |
| 64 | 24.04 |  | Учебная игра.   |
| 65 | 15.05 |  | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.                                 |
| 66 | 15.05 |  | Учебная игра.   |
| 67 | 22.05 |  | Соревнование в волейбол   |
| 68 | 22.05 |  | Соревнование в волейбол   |
| 69 | 29.05 |  | Соревнование в волейбол   |
| 70 | 29.05 |  | Соревнование в волейбол   |



## Формы проведения занятия и виды деятельности

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.  |
| Комбинированные занятия  | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.             |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по правилам.  |
| Контрольные занятия      | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: **а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.**

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин.): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; “змейкой”.

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

**Методическое указание.** Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

**В основной части** занятия решаются следующие основные задачи:

обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;

формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать

подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);

по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

\