

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9» г. Печора

**РАССМОТРЕНО**  
Школьный методический  
совет  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам.директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Ю.Г. Вершинина  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МОУ "СОШ №9"  
\_\_\_\_\_/Семенова В.И.  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

---

(наименование учебного предмета)

**(6-8 класс)**

---

(класс\уровень обучения)

Срок реализации программы - 3 года

Разработчик:  
учитель физической культуры  
Халикова Галина Борисовна

## **Пояснительная записка.**

### **1. Концепция программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основе современных методических рекомендаций, с учетом организации занятий с детьми различного возраста от 12 до 16 лет, на начальном этапе обучения. За основу взят материал из "программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ" (1986г.) – автор А.В. Долинская и методического пособия "Методика обучения игре в волейбол" (2007г.) – коллектив авторов.

В содержание учебно-тренировочного процесса по обучению игре в волейбол включается морально-волевая, физическая, техническая, организационно-методическая и судейская подготовка.

Физическая подготовка разделяется на два вида:

- общую;
- специальную.

Годовой цикл учебно-тренировочной работы с обучающимися запланирован с учетом трех периодов:

- подготовительного (сентябрь-декабрь);
- соревновательного (январь – май);
- переходного (июнь-август).

Изучение отдельных приемов проводится с соблюдением следующей последовательности:

- от движений без мяча к движениям с мячом;
- от упражнений на месте к упражнениям в движении;
- от простых, одиночных движений, к движениям сложным, комбинированным;
- выполнение двигательных действий в условиях, приближенных к соревновательным.

В ходе обучения игре в волейбол применяются следующие формы организации занимающихся:

- групповая;
- командная;
- индивидуальная.

В систему подготовки юных волейболистов органично входят спортивные соревнования.

Регулярное участие в соревнованиях – обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобрел и развил необходимые соревновательные качества, волю к победе, повысил надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

В связи с этим, в соревновательном периоде ежегодно предусматривается проведение двух городских соревнований по пионерболу и трех соревнований по волейболу, а также поездки на матчевые встречи в города Республики Коми.

## **2. Цели и задачи программы**

Цели второго- третьего года занятий на начальном этапе обучения:

- закрепить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- научить основным техническим приемам в волейболе и простейшим тактическим действиям;
- развить необходимые для дальнейшего совершенствования физические качества;
- усвоить основные правила игры в волейбол, основы судейства соревнований;
- усвоить основные принципы "Кодекса спортсмена".

Задачи обучения:

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- обучение перемещениям в сочетании с техническими приемами;
- обучение основам техники – верхней прямой подачи мяча, прямого нападающего удара, блокирования;
- обучение основным тактическим действиям в нападении и защите;
- обучение навыкам инструкторской и судейской практики;
- сообщение знаний по методике построения тренировочного процесса в волейболе;
- обучение организации и проведению асов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую.

На третьем году обучения вводится знакомство с игровой специализацией по функциям игроков, а также обучение инструкторским навыкам.

Для успешного овладения программным материалом обучающимся предлагается на летний период программа самостоятельных занятий по физической и технической подготовке.

## **5. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

По завершению данного этапа обучения учащиеся должны овладеть основами игры в волейбол, и приобрести необходимые навыки для перехода к следующему этапу обучения. Достижение результатов обучения будет определяться в ходе приема контрольных нормативов по физической и технической подготовке в мае текущего года, судейства соревнований.

К концу второго года обучения учащиеся овладеют **знаниями:**

- правила игры в пионербол;
- правила игры в волейбол;
- проведение самостоятельной разминки;
- гигиенические требования в спортивной форме;
- гигиенические требования к месту проведения занятий;
- ведение технического протокола игры в пионербол и волейбол;
- составление таблицы учета результатов соревнований;
- сведения о сердечно - сосудистой системе, дыхании, режиме тренировочных нагрузок;
- предупреждение спортивных травм на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- исторические сведения о волейболе.

**умениями и навыками:**

- жонглирование мячом двумя руками сверху и снизу;
- комбинированное жонглирование;
- передача двумя руками сверху у стены;
- передача двумя руками снизу у стены;
- выполнение нижней прямой подачи;
- нападающий бросок в пионерболе;
- простейшие акробатические упражнения;
- прием нижней подачи;
- взаимодействие с партнерами по команде в ходе игры;

К концу третьего года обучения учащиеся овладеют

**знаниями:**

- основы судейской терминологии в волейболе и жесты судей;
- правила замены игрока в ходе встречи;
- судейство учебно – тренировочных игр в волейбол и пионербол;
- гигиенические требования к месту проведения соревнований по спортивным играм;
- проведение разминки с группой занимающихся;
- характеристика основных приемов техники игры в волейбол;
- тактические действия;
- обучение и тренировка в волейболе;

- анализ игровых действий в команде;
- основы пищеварения и обмена веществ;
- основы здорового образа жизни.

**умениями и навыками:**

- сочетание стоек и перемещений;
- верхняя передача мяча в различных сочетаниях;
- верхняя передача на точность;
- нападающий удар сильнейшей рукой;
- верхняя прямая подача;
- прием снизу с подачи;
- выбор способа отбивания мяча через сетку;
- блокирование нападающего удара;
- выполнение «откидки и скидки»;
- выполнение страховки партнера;
- отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее;
- взаимодействие в ходе групповых и командных действий во время игры.

**6.Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методические пособия и материалы:

- 1). «Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре волейбол»
- 2). «Игры для обучения волейболу».
- 3). «О развитии физических качеств волейболиста».
- 4). «Нестандартный волейбол».
- 5). «Методы обучения в волейболе».
- 6). «Методика обучения технике волейбола».
- 7). «Подвижные игры и эстафеты».
- 8). «Основные принципы создания команды в волейболе».
- 9). «Оценка теоретической подготовленности в волейболе».
- 10). «Оздоровительная направленность в спорте».
- 11). «Техника безопасности».
- 12). «О формировании нравственной культуры спортсмена».

**7. Формы подведения итогов реализации образовательной программы.**

Контроль за усвоением материала проводится в течении всего периода обучения по образовательной программе. Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ участия воспитанников в товарищеских встречах и соревнованиях, теоретические зачеты. Контроль за освоение технических приемов и ростом физической подготовленности обучающихся проводится два раза в год (декабрь, май).

Результаты зачетов – соревнований оформляются в «карточке» спортсмена. Воспитанники, достигшие лучших результатов, награждаются грамотами. Все виды оценочных мероприятий предусматривают анализ, совместно с обучающимися, что позволит выработать индивидуальный подход. Контроль позволяет детям, родителям, педагогу увидеть результаты своего труда, создает предпосылки для дальнейшего совершенствования процесса обучения.

### ***Этапы и виды педагогического контроля.***

В спортивных играх практикуется три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный – общие сведения об обучающихся, состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности занимающихся (сентябрь, октябрь).

Текущий – посещение занятий, выполнение учебной программы, успеваемость занимающихся, участие в соревнованиях, состояние здоровья ( в течение учебного года).

Учет успеваемости осуществляется по двум направлениям: теория и практика.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности проводится:

- наблюдение за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения технических приемов;
- сдача нормативов по физической и технической подготовке;
- наблюдение за игровой деятельностью обучающихся.

Итоговый – сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, игровая и судейская практика (май).

### **1-год: Учебно-тематический план занятий групп начальной подготовки впервого года обучения.**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика

1	Физическая культура и спорт в Республике Коми, России и за рубежом. Олимпийские игры.	2	2	-
2	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. ЗОЖ.	2	2	-
4	Первая медицинская помощь.	2	2	-
5	Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.	3	3	-
6	Правила игры в волейбол.	3	3	-
7	Общая и специальная физическая подготовка.	14	-	14
8	Основы техники и тактики игры.	32	-	32
9	Контрольные игры, товарищеские встречи и соревнования.	14	-	14
10	Контрольные испытания по физической и технической подготовке.	6	-	6
11	Посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов.	2	-	2
	Итого:	82	14	68

**1-год: Содержание учебного материала для групп второго года и последовательность обучения.**

**I. Физическая культура и спорт:**

- 1) Исторические вехи физической культуры и спорта в России;
- 2) Олимпийские игры в Пекине и Ванкувере. История Олимпиад.
- 3) Спортивные объекты в г. Печоре.

**II. Сведения о строении и функциях организма человека:**

- 1) Костная система и ее развитие. Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование осанки.
- 2) Дыхание и газообмен. Значение дыхания.
- 3) Мышцы туловища.

**III. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль, ЗОЖ.**

- 1) Форма волейболиста. Гигиенические процедуры после занятий.
- 2) Гигиенические требования к спортивному инвентарю и месту проведения занятий. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Определение степени утомления в ходе выполнения упражнений. Самоконтроль за состоянием здоровья.

- 3) Здоровый образ жизни: режим дня, питание, сон, закаливание, воспитание навыков поведения по предупреждению вредных привычек.

#### **IV. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.**

- 1) Развитие ловкости в перемещении:
  - обучение правильному приземлению в случае падения. Подготовка организма к работе. Контроль самочувствия в ходе занятия.
- 2) Особенность разминки перед соревнованиями. Контроль за эмоциональным состоянием и способы саморегуляции. Ознакомление с особенностями помещения для проведения соревнований.
- 3) Первая медицинская помощь:
  - помощь при ушибах, растяжениях порезах;
  - помощь при головокружении и обмороке;
  - помощь при переломах и трещинах.

#### **V. Правила игры в волейбол.**

- 1) Спортивная площадка для игры в волейбол. Состав команд. Инвентарь (сетка, мяч).
- 2) Кодекс спортсмена.
- 3) Виды соревнований.

#### **VI. Общая и специальная физическая подготовка (в ходе разминки).**

1. Упражнение общей разминки:
  - а) беговые упражнения;
  - б) упражнения для мышц туловища;
  - в) упражнения с предметами (мяч, скалка, обруч, гимнастическая палка).
2. Упражнения специальной разминки:
  - а) разогревание кистей и голеностопов;
  - б) прыжковые упражнения;
  - в) упражнения с сопротивлением;
  - г) упражнения с мячами (по одному, в парах, у стены).
3. Упражнение с бегом:
  - а) ускорение;
  - б) челночный бег;
  - в) бег "елочкой";
  - г) бег с изменением направления по сигналу;
  - д) бег из различных исходных положений.
4. Упражнение с метанием:
  - а) метание волейбольного мяча в стену и волейбольный щит;
  - б) метание резинового кольца;



- в) метание волейбольного мяча через сетку;
- г) метание теннисного мяча.

5. Акробатические упражнения:

- а) группировка;
- б) перекаты вперед, назад, в стороны;
- в) стойка на лопатках;
- г) "мост";

6. Подвижные и учебные игры.

1) Подвижные игры:

- "Салки с мячом";
- "Удочка";
- "Прогони волка" ("Метко в цель");
- "Стой";
- "Десять передач" ("Борьба за мяч");
- "Не давай мяч водящему" (в кругу, в зоне нападения);
- "Мяч среднему";
- "Охотники и утки";
- "Перестрелки".

2) Учебные игры:

- "Пионербол":
  - а) одним мячом;
  - б) двумя-тремя мячами;
  - в) с выполнениями подачи.
- Волейбол с упрощенными правилами;

**VII. Основы техники и тактики игры.**

1. Техники нападения. Действия без мяча.

- а) стойки волейболиста; на месте и после перемещения;
- б) перемещения волейболиста;
  - шагом, бегом;
  - скрестным шагом;
  - приставным шагом;
  - перемещение по сигналу.

2. Действие с мячом:

- а) передача мяча сверху двумя руками;
  - с собственного набрасывания;
  - с набрасывания партнера;
  - передача в парах, то же в сочетании с перемещениями;
  - передача через сетку, то же с изменением расстояния и траектории полета мяча;
- б) нижняя прямая подача:
  - без подбрасывания (с руки);
  - с укороченного расстояния;
  - с подбрасыванием;

- в) верхняя прямая подача:
  - броски мяча одной сверху;
  - подбрасыванием мяча;
  - имитация подачи с мячом;
  - подача в полсилы;
- г) нападающий удар:
  - подготовительные упражнения;
  - упражнения на тренажере;
  - нападающий удар с собственного набрасывания.
- д) игра у сетки:
  - передача сверху одной рукой;
  - отбивание кулаком;
  - передача за голову.
- 3. Техника защиты. Действия без мяча.
  - а) стойки в защите;
  - б) различные способы перемещения:
    - перемещения с остановкой и фиксацией стойки;
- 4. Действия с мячом.
  - а) прием мяча сверху двумя руками:
    - после отскока от стены;
    - при приеме подачи.
  - б) прием мяча снизу двумя руками:
    - с собственного набрасывания;
    - с набрасывания партнера;
  - в) блокирование мяча:
    - подготовительные упражнения;
    - упражнения на тренажере;
 одиночное блокирование.
- 5. Тактика нападения:
  - а) индивидуальные действия:
    - выбор места подачи;
    - выбор зоны подачи;
  - б) групповые действия:
    - взаимодействие игроков передней линии;
    - взаимодействие игроков задней и передней линии.
  - в) командные действия:
    - прием подачи и розыгрыш мяча;
- 6. Тактика защиты:
  - а) расположение игроков при приеме подачи; расположение игроков «углом вперед»;
  - б) страховка партнера;

**2-год: Учебно-тематический план занятий групп начальной подготовки второго года обучения.**

№	Наименование темы	Количество часов
---	-------------------	------------------

		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в Республике Коми, России и за рубежом. Олимпийские игры.	4	4	-
2	Сведения о строении и функциях организма человека.	4	4	-
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. ЗОЖ.	3	3	-
4	Первая медицинская помощь.	2	2	-
5	Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.	3	3	-
6	Правила игры в волейбол.	4	4	-
7	Общая и специальная физическая подготовка.	28	-	28
8	Основы техники и тактики игры.	62	-	62
9	Контрольные игры, товарищеские встречи и соревнования.	28	-	28
10	Контрольные испытания по физической и технической подготовке.	10	-	10
11	Посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов.	8	-	8
	Итого:	156	20	136

**2-год: Содержание учебного материала для групп второго года и последовательность обучения.**

**I. Физическая культура и спорт:**

- 2) Беседы по материалу брошюры "Физкультурно-спортивному движению РК - 80 лет" (Юбилейный информативный сборник г.Сыктывкара 2003г.):
- 3) Исторические вехи физической культуры и спорта в России;
- 4) Международные соревнования – история и современность;
- 5) Олимпийские игры в Пекине и Ванкувере. История Олимпиад.
- 6) Спортивные объекты в г.Печоре.

**II. Сведения о строении и функциях организма человека:**

- 4) Костная система и ее развитие. Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование осанки.
- 5) Дыхание и газообмен. Значение дыхания.
- 6) Связочный аппарат и его функции. Подготовка связочного аппарата к высоким нагрузкам в ходе разминки.
- 7) Мышцы туловища. Значение их развития для освоения приемов игры в волейбол.

### **III. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль, ЗОЖ.**

- 4) Форма волейболиста. Гигиенические процедуры после занятий.
- 5) Значение врачебного контроля за состоянием здоровья спортсмена. Проверочные тесты для контроля за физическим состоянием спортсмена.
- 6) Гигиенические требования к спортивному инвентарю и месту проведения занятий. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Определение степени утомления в ходе выполнения упражнений. Самоконтроль за состоянием здоровья.
- 7) Здоровый образ жизни: режим дня, питание, сон, закаливание, воспитание навыков поведения по предупреждению вредных привычек. Роль занятий спортом в воспитании волевых качеств.

### **IV. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.**

- 4) Развитие ловкости в перемещении:
  - обучение правильному приземлению в случае падения. Подготовка организма к работе. Контроль самочувствия в ходе занятия.
- 5) Особенность разминки перед соревнованиями. Контроль за эмоциональным состоянием и способы саморегуляции. Ознакомление с особенностями помещения для проведения соревнований.
- 6) Первая медицинская помощь:
  - помощь при ушибах, растяжениях порезах;
  - помощь при головокружении и обмороке;
  - помощь при переломах и трещинах.

### **V. Правила игры в волейбол.**

- 4) Спортивная площадка для игры в волейбол. Состав команд. Инвентарь (сетка, мяч).
- 5) Счет в партии и встрече. Организация судейства. Жесты судьи. Церемония проведения соревнований.
- 6) Кодекс спортсмена.
- 7) Виды соревнований.
- 8) Заполнение протокола встречи.

### **VI. Общая и специальная физическая подготовка (в ходе разминки).**

1. Упражнение общей разминки:
  - а) беговые упражнения;
  - б) упражнения для мышц туловища;
  - в) упражнения с предметами (мяч, скалка, обруч, гимнастическая палка).
2. Упражнения специальной разминки:
  - а) разогревание кистей и голеностопов;

- б) прыжковые упражнения;
  - в) упражнения с сопротивлением;
  - г) упражнения с мячами (по одному, в парах, у стены).
3. Упражнение с бегом:
- а) ускорение;
  - б) челночный бег;
  - в) бег "елочкой";
  - г) бег с изменением направления по сигналу;
  - д) бег из различных исходных положений.
4. Упражнение с метанием:
- а) метание волейбольного мяча в стену и волейбольный щит;
  - б) метание резинового кольца;
  - в) метание волейбольного мяча через сетку;
  - г) метание теннисного мяча.
5. Акробатические упражнения:
- а) группировка;
  - б) перекаты вперед, назад, в стороны;
  - в) кувырок вперед, назад;
  - г) кувырок вперед, назад через плечо;
  - д) падение в упор, лежа, согнув руки;
  - е) стойка на лопатках;
  - ж) "мост";
  - з) перекат назад из исходного положения, основная стойка (после приседания).
6. Подвижные и учебные игры.
- 1) Подвижные игры:
- "Салки с мячом";
  - "Удочка";
  - "Прогони волка" ("Метко в цель");
  - "Стой";
  - "Десять передач" ("Борьба за мяч");
  - "Не давай мяч водящему" (в кругу, в зоне нападения);
  - "Мяч среднему";
  - "Охотники и утки";
  - "Перестрелки".
- 2) Учебные игры:
- "Пионербол":
  - а) одним мячом;
  - б) двумя-тремя мячами;
  - в) с выполнениями подачи.
  - Волейбол с упрощенными правилами;
  - Волейбол.

## **VII. Основы техники и тактики игры.**

### **1. Техники нападения. Действия без мяча.**

- а) стойки волейболиста; на месте и после перемещения;

б) перемещения волейболиста;  
- шагом, бегом;  
- скрестным шагом;  
- приставным шагом;  
- двойной шаг вперед;  
- сочетание способов перемещения и остановки в стойке волейболиста;

- перемещение по сигналу.

## 2. Действие с мячом:

а) передача мяча сверху двумя руками;  
- с собственного набрасывания;  
- с набрасывания партнера;  
- передача в парах, то же в сочетании с перемещениями;  
- передача через сетку, то же с изменением расстояния и траектории полета мяча;

- передача в тройках;  
- передача у стены, то же в сочетании с перемещениями.

б) нижняя прямая подача:

- без подбрасывания (с руки);  
- с укороченного расстояния;  
- с подбрасыванием;  
- с акцентом на работу ног;  
- с увеличением расстояния.

в) верхняя прямая подача:

- броски мяча одной сверху;  
- подбрасыванием мяча;  
- имитация подачи с мячом;  
- подача в полсилы;  
подача с постепенным увеличением расстояния.

г) нападающий удар:

- подготовительные упражнения;  
- упражнения на тренажере;  
- нападающий удар с собственного набрасывания.

д) игра у сетки:

- передача сверху одной рукой;  
- отбивание кулаком;  
- передача за голову.

## 3. Техника защиты. Действия без мяча.

а) стойки в защите;

б) различные способы перемещения:

- перемещения с остановкой и фиксацией стойки;  
- остановка шагом;  
- остановка прыжком.

## 4. Действия с мячом.

а) прием мяча сверху двумя руками:

- после отскока от стены;

- после броска через сетку;
- у стены;
- при приеме подачи.

б) прием мяча снизу двумя руками:

- с собственного набрасывания;
- с набрасывания партнера;
- после броска через сетку;
- при приеме подачи.

в) блокирование мяча:

- подготовительные упражнения;
- упражнения на тренажере;
- одиночное блокирование.

#### 5. Тактика нападения:

а) индивидуальные действия:

- выбор места подачи;
- выбор зоны подачи;
- выбор места для второй передачи;
- выбор способа отбивания мяча через сетку.

б) групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии;
- взаимодействие игроков задней и передней линии.

в) командные действия:

- прием подачи и розыгрыш мяча;
- передача на сторону соперника с первой, второй и третьей передачи

с учетом игровой ситуации.

#### 6. Тактика защиты:

а) расположение игроков при приеме подачи; расположение игроков «углом вперед»;

б) страховка партнера;

в) выход в зону удара при блокировании.

### **VIII. Контрольные игры для групп второго – третьего года обучения.**

1. Игры с установкой на проверку выполнения определенных технических и тактических действий;
2. Учебные игры с установкой на отработку определенных технических и тактических действий;
3. Участие в товарищеских встречах и городских соревнованиях по пионерболу и волейболу.

### **IX. Контрольные испытания.**

1. По физической подготовке.

№	Виды испытаний	Требования с учетом
---	----------------	---------------------

		возраста		
		9-11 лет	12-13 лет	14-17 лет
1	Бег 30 метров (5х6) сек.	12,8	12,5	11,0
2	Прыжок в длину с места	135	150	160
3	Прыжок вверх с места	30	35	40
4	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы сидя	3,6	4,0	4,5
5	Метание набивного мяча из-за головы стоя	5,0	6,0	7,0

## 2. По технической подготовке.

№	Виды испытаний	Требования с учетом возраста		
		9-11 лет	12-13 лет	14-17 лет
1	Жонглирование мячом двумя сверху	8-10	13-15	18-20
2	Жонглирование мячом двумя снизу	8-10	13-15	18-20
3	Комплексное жонглирование	6-8	12-14	16-18
4	Передача на точность (двумя сверху) количества раз из 10 попаданий: - расстояние 2-3 метра - расстояние 4-5 метра	6 -	7 5	8 7
5	Подача нижняя прямая на точность: - на переднюю линию - на заднюю линию	4 -	6 8	7 9
6	Прием подачи (из 10 попыток)		6	8

### Примечание:

- 1) Испытание № 1-3,6 практиковать ежемесячно;
- 2) Систематически проверять и закреплять знания учащихся по выполнению технических приемов, тактических действий и правил игры.

## **Х. Инструкторская практика (по плану).**

## **ХІ. Воспитательные мероприятия:**

- Беседы по плану.
- Экскурсии в музеи и на выставки.
- Посещение мероприятий в «ДДТ».
- Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.



- Оформление наглядности.

## **ХII. Общая физическая подготовка.**

1. Строевые упражнения
2. Гимнастические упражнения
3. Упражнения в парах
4. Упражнения с предметами
5. Легкоатлетические упражнения

## **ХIII. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
2. Упражнения для развития прыгучести
3. Упражнения с отягощением
4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча
5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач
6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
7. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

### **3-год: Учебно-тематический план занятий групп начальной подготовки третьего года обучения.**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в Республике Коми, России и за рубежом. Олимпийские игры.	5	5	-
2	Сведения о строении и функциях организма человека.	6	6	-
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. ЗОЖ.	6	6	-
4	Первая медицинская помощь.	4	4	-
5	Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.	4	4	-
6	Правила игры в волейбол.	16	4	12
7	Общая и специальная физическая подготовка.	42	-	42
8	Основы техники и тактики игры.	95	-	94
9	Контрольные игры, товарищеские встречи и соревнования.	36	-	36
10	Контрольные испытания по физической и технической подготовке.	12	-	12
11	Посещение соревнований, спортивных мероприятий, просмотр видеофильмов.	8	-	8
	Итого:	234	29	204

## **Содержание учебного материала для групп третьего года обучения и последовательность обучения.**

### **I. Физическая культура и спорт:**

1. Беседы по материалам книги «Команда молодости нашей» (о развитии студенческого спорта в Республики Коми).
2. Обзор информации международных соревнований.
3. Олимпийские игры:  
2012 год Лондон – Великобритания  
2014 год Сочи – Россия.
4. Программа развития физической культуры и спорта в России.

### **II. Сведения о строении и функциях организма человека:**

1. Основы пищеварения и обмена веществ.
2. Сведения о нервной системе.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

### **III. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. ЗОЖ.**

1. Гигиенические требования к месту проведения занятий.
2. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний.
3. Гигиена сна, питания.
4. Гигиена обуви и одежды.
5. Понятия о травмах, их причины и профилактика.

### **IV. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.**

1. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом.
2. Использование наколенников и других защитных приспособлений.
3. Укрепление мышечно – связочного аппарата в целях предупреждения растяжений.
4. Выбор способа приема подачи в ходе игровых действий.

### **V. Правила игры в волейбол.**

1. Правила замены игроков в ходе встречи.
2. Виды соревнований.
3. Состав судейского аппарата.
4. Функции судьи на линии.
5. Штрафные санкции и наказания за нарушение правил.
6. Роль соревнований в ходе подготовки волейболистов.

## **VI. Основы техники и тактики игры.**

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, подачи, передачи, нападающие удары.

Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики.

## **VII. Практическая подготовка.**

*Общая физическая подготовка*

а) строевые упражнения:

- изменение скорости движения;
- остановка по сигналам во время движения шагом и бегом;

б) гимнастические упражнения:

- упражнения без предметов, индивидуальные и парные;
- упражнения с набивными мячами;

в) акробатические упражнения:

- группировка, перекувырки;
- кувырки (вперед – назад);
- длинный кувырок.

г) легкоатлетические упражнения:

- бег с ускорением до 15 метров;
- челночный бег;

Метание малого мяча;

- прыжки в длину с места и с разбега.

### **Рабочий план прохождения учебного материала**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>практика</b>	<b>теория</b>
1-2	Организационное занятие. Инструктаж по т/б, ПДД, ППБ	-	2
3-4	Физическая подготовка. Перемещение волейболиста. верхняя передача мяча.	2	-
5-6	Физическая подготовка. Перемещение по сигналам. Верхняя передача мяча.	2	-
7-8	Скоростные упражнения. Верхняя передача в движении. Нижняя прямая подача.	2	-
9-10	Верхняя передача с выходом. Нижняя прямая передача. Учебная игра (взаимодействие).	1,5	0,5
11-12	Верхняя передача в тройках. Нижняя прямая передача на точность. Тактика первых и вторых передач.	1,5	0,5
13-14	Прием передачи. Правила игры в волейбол.	1,5	0,5

15-16	Беседа об Олимпийских играх. Учебная игра.	1,5	0,5
17-18	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием передачи. Учебная игра без подачи.	2	-
19-20	Прим и передача двумя сверху с изменением расстояния. Нижняя прямая подача на точность. Физическая подготовка.	2	-
21-22	Передача двумя сверху на дальность. Прием подачи. Взаимодействие в тройках.	2	-
23-24	Краткий обзор международных соревнований по волейболу. Волевая подготовка спортсмена. Учебная программа.	1	1
25-26	Развития быстроты и прыгучести. Прием нижней прямой подачи двумя руками сверху.	2	-
27-28	Скоростно-силовая подготовка передача двумя руками сверху на точность. Нижняя прямая подача по «зонам».	2	-
29-30	Оценка навыков: перемещения волейболиста, передачи двумя руками сверху на точность, нижней прямой подачи на точность.	2	-
31-32	Беседа о здоровом образе жизни «О вредных привычках». Учебная игра без подачи.	1,5	0,5
33-34	Физическая подготовка. Акробатическая подготовка. Тактика передач.	1,5	0,5
35-36	Эстафеты с бегом и прыжками. Передача двумя сверху с передачей над собой. Прием подачи и розыгрыш мяча.	2	-
37-38	Выход навстречу мячу. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	-
39-40	Теоретические сведения «Профилактика переутомления». Прямой нападающий удар.	1,5	0,5
41-42	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Учебная игра.	2	-
43-44	Акробатическая подготовка. Тактическая подготовка.	2	-
45-46	Верхняя подача на точность. Блокирование нападающего удара.	2	-
47-48	Теоретические сведения «Мышцы, их строение и функции». Нападающий удар. Блокирование.	1,5	0,5

49-50	Специальная физическая подготовка. Учебная игра.	2	-
51-52	Прием мяча снизу двумя руками после нападающего удара. Верхняя прямая передача.	2	-
53-54	Вторая передача сверху и снизу. Верхняя прямая подача.	2	-
55-56	Передача мяча в прыжке. Физическая подготовка.	2	-
57-58	Верхняя передача мяча назад за голову. Прямой нападающий удар. Страховка блока.	2	-
59-60	Верхняя передача назад. Передача с перекатом. Учебная игра.	2	-
61-62	Вторая передача сверху и снизу. Верхняя прямая подача.	2	-
63-64	Специальная физическая подготовка. Учебная игра.	2	-
65-66	Специальная физическая подготовка. Учебная игра.	2	-
67-68	Физическая подготовка. Тактика передач.	2	

### Список литературы:

1. Программа для внешкольных учреждений. Издательство «Просвещение» 1986 год, автор А.В. Долинская.
2. «Методика обучения игре в волейбол» библиотека тренера 2007 год, коллектив авторов.
3. «Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре» 2006 год, Т.М. Титова, Т.В. Степанова (газета «Спорт в школе»).
4. «Волейбол в школе» В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. Издательство «Просвещение» 1986