

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 имени Дениса Сергеевич Стребина  
г.Конаково Тверской области

**СОГЛАСОВАНО**  
Методический совет  
МБОУ СОШ №1 г.Конаково  
им.Дениса Стребина  
Протокол № 1 от 30.08.2023  
зам.директора по УВР  
Н.Женинова Н.В.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Паутова О.А.  
директор МБОУ СОШ №1 г.Конаково  
им. Дениса Стребина  
Приказ № 130 от 01.09.2023

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## секции волейбола

Возраст обучающихся: 12-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
учитель физической культуры  
Петров С.П.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа секции волейбола составлена на основе авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (В.И Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы». - М.: «Просвещение», 2015 год).

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Актуальность программы.** Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Отличительные особенности программы.** Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Цель программы:** углубленное изучение спортивной игры в волейбол.

**Основными задачами** программы являются:

1. Укрепление здоровья.
2. Содействие правильному физическому развитию.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Овладение основными приемами техники и тактики игры.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие ученикам организаторских навыков.
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Категория обучающихся:** 12-14 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год обучения - 38 часов.

**Формы организации образовательной деятельности:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

#### **Формы и контроля и оценочные материалы.**

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

- спортивные соревнования
- личные достижения учащихся (по итогам тестирования).

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения следующих форм контроля:

- предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;
- текущего: тестирование и итоги игр между командами, созданными из членов кружка;
- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность учащихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

## **Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы**

### **Учащиеся должны знать:**

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу;
- правила игры в волейбол;
- технику и тактику игры в волейбол;
- методику судейства учебно-тренировочных игр.

### **Учащиеся научатся:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и в защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу.

## **Содержание программы**

№п/п	Название разделов	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	2	2	0
2	Техническая подготовка	15	3	12
3	Тактическая подготовка	16	4	12
4	ОФП	На каждом занятии	0	На каждом занятии
5	Соревнования	5	0	5
<b>Итого</b>		<b>38</b>	<b>9</b>	<b>29</b>

**Теория (2 часа).** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

### **Техническая подготовка (15 часов)**

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в

зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Тактическая подготовка (16 часов)**

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

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.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **Общефизическая подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

#### **Соревнования (5 часов)**

Участие в соревнованиях с родителями, с учащимися соседних школам. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **Тематическое планирование**

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1	Правила техники безопасности. Судейство. Перемещение по площадке. Правила игры.		
2	Правила техники безопасности. Перемещение и передвижение. Подачи мяча: верхняя и нижняя. Нарушения в игре.		
3	Перемещение. Подача верхняя прямая. Приём мяча.		
4	Перемещение. Подача нижняя боковая. Приём мяча. Игра.		
5	Учебная игра. Нападающий удар. Приём мяча, подача.		
6	Блокировка. Подачи. Силовые и беговые упражнения. Челночный бег.		
7	Перемещение. Подачи. Приём мяча через сетку. Учебная игра.		

8	Подача, приём. Блокировка. Учебная игра.		
9	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.		
10	Боковой нападающий удар. Приём мяча. Учебная игра.		
11	Блокировочная игра в круге. Беговые и силовые упражнения.		
12	Игра в круге. Блокировка. Приёмы и подачи. Учебная игра.		
13	Игра счёрез сетку. Передвижения. Силовые упражнения.		
14	Передвижения. Игра в круге. Силовые и беговые упражнения.		
15	Приёмы и подачи. Блокировка. Опорные прыжки.		
16	Передвижения. Опорные прыжки. Игра через сетку.		
17	Передвижения. Приёмы. Нападающий удар. Учебная игра.		
18-19	Соревнование.		
20	Индивидуальные и групповые действия нападения. Верхняя передача мяча в парах, тройках.		
21	Индивидуальная тактика подач. Выполнение вторых передач. Упражнения для развития быстроты перемещений. Учебная игра.		
22	Индивидуальная тактика передач мяча. Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.		
23	Индивидуальная тактика приёма мяча. Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
24	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.		
25	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Учебная игра.		
26	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.		
27	Тактика нападающего удара. Нападающий удар задней линии. Упражнения для развития специальной силы. Учебная игра.		
28	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.		
29	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.		
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Упражнения для развития гибкости.		
31	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упражнения для развития силы.		
32	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.		
33	Взаимодействия нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
34	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Учебная игра.		

35	Командные действия в защите Учебная игра с заданием.		
36-38	Соревнование. Итоговое занятие.		

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **1.Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы**

- Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 2012 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 2014 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2013 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2014 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2015г.

### **2.Материально-технические условия реализации программы**

- Сетка волейбольная- 1шт.
- Стойки волейбольные-2
- Гимнастическая стенка- 2 шт.
- Гимнастические скамейки-т. 2 шт.
- Гимнастические маты-3шт.
- Скакалки- 10шт.
- Мячи набивные (масса 1кг)- 2шт.
- Мячи волейбольные – 8шт.
- Рулетка- 1шт.