

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«средняя общеобразовательная школа №2 с.Тарское »

Утверждено  
Директор Чаниева Т.М.  
Приказ № 96/1 от 14.09.2021г.



Программа  
дополнительного образования детей  
спортивной секции  
«Волейбол»

программа рассчитана на детей 10 – 17 лет  
Срок реализации программы - 2 года, 2021-2023 уч.год.

Программу разработал: Чаниев А.Х.  
учитель физической культуры МБОУ «СОШ №2 с. Тарское»

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2014; Программы «Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивной секции «Волейбол» под редакцией А.В. Долинской; «Пособие для учителей и методистов» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2014

Срок реализации программы – 2 года. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 10-17 лет. Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

### Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы для участия в первенстве города по волейболу.

### Задачи занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

## Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	3 раз в неделю	3 часа	102 часа

## Общая характеристика курса

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

## Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

✓ **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- ✓ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

#### 1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- результаты соревнований, матчевых и товарищеских встреч, первенство города.

#### 2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия;

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретичес- кие занятия	практичес- кие занятия
1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
3.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	17	1	17
5.	Основы техники и тактики игры	70	-	70
6.	Учебные игры и соревнования	11	-	11
	Итого:	102	5	97

### Содержание курса

#### Теоретические занятия – 4 ч.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### Практические занятия – 98ч.

### **Общая физическая подготовка**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

**Подача мяча:** - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

### **Практические занятия по технике защиты**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки**

**Действия с мячом. Приём мяча**

## Блокирование

### Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

### Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

### Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

### Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м),	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4



2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

*Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.*

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	14	12	9	5	3	9	7	4	3
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	6	5	3	2	5	4	3	2	

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
<b>II. Подача мяча</b>	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
<b>Технический прием</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Возраст лет</b>	<b>Оценка</b>							
			<b>мальчики</b>				<b>девочки</b>			
			<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>	<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>

### Календарно-тематическое планирование

№№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста (в технике нападения и защиты). Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1,5
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.	1,5
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.	1,5
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок (в технике нападения и защиты). Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол.	1,5
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Учебная игра в волейбол.	1,5
6	Прыжки (особенно в нападении, защите), перемещение в защите, в 2, 3 шага. Учебная игра в волейбол.	1,5
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Учебная игра в волейбол.	1,5
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.	1,5
9-10	Многokратная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передачи мяча в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча кулаком снизу. Учебная игра в волейбол.	3
13-14	Приём мяча сверху двумя руками. Прием мяча двумя снизу. Прием «планера». Учебная игра в волейбол.	3
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра в волейбол.	3
17-18	Сочетание способов перемещений. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	3
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3

23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	3
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол.	3
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол.	3
29-30	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	3
31-32	Выбор места для выполнения подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	3
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в волейбол.	3
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. Учебная игра в волейбол.	3
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол.	3
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол.	3
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3
47-48	Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	3
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в волейбол.	3
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	3
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	3
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Учебная игра в волейбол.	3
59-60	Падения и перекаты после падения. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	3
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Вторая передача из зоны. Учебная игра в волейбол.	3
67-68	Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3. Учебная игра в волейбол.	3

69-70	Выбор места для выполнения нападающего удара. Вторая передача из зоны 3 в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3
71-72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Учебная игра в волейбол.	3
73-74	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. Учебная игра в волейбол.	3
75-76	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4. Учебная игра в волейбол.	3
77-78	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3. Учебная игра в волейбол.	3
79-80	Передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	3
81-82	Чередование способов подач. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	3
83-84	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3, 2). Учебная игра в волейбол.	3
85-86	Выбор места при блокировании. Нападающий удар с поворотом туловища. Учебная игра в волейбол.	3
87-88	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Учебная игра в волейбол.	3
89-90	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). Скидка. Учебная игра в волейбол.	3
90-91	Подача мяча в заданную зону. Нападающий удар с переводом рукой. Учебная игра в волейбол.	3
92-93	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. Скидка. Нападающий удар с переводом рукой. Учебная игра в волейбол.	3
94-95	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной. Учебная игра в волейбол.	3
96-97	Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.	3
98-99	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол.	3
100	Сдача контрольных нормативов. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра в волейбол.	1,5
101-102	Учебная игра.	3

### Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- |                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| 1. Сетка волейбольная      | - 2 штуки.        |
| 2. Стойки волейбольные     | - 2 штуки.        |
| 3. Гимнастическая стенка   | - 6 – 8 пролётов. |
| 4. Гимнастические скамейки | - 3 - 4 штуки     |
| 5. Гимнастические маты     | - 3 штуки.        |
| 6. Скакалки                | - 30 штук.        |
| 7. Мячи набивные           | - 25 штук.        |
| 8. Резиновые амортизаторы  | - 25 штук.        |
| 9. Гантели различной массы | - 20 штук.        |
| 10. Мячи волейбольные      | - 30 штук.        |

### Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.  
Программный материал по спортивным играм. Волейбол.  
Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.  
(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.