

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №3 г.Хвалынска  
филиал в с.Поповка

«Согласовано» Руководитель филиала в с.Поповка _____ Оленина В.С.	«Утверждаю» Директор МОУ СОШ №3 г.Хвалынска _____ Гурылева Н.В.  Приказ № 53 от 01.09.2023г
---	--

Образовательная программа

Спортивная секции по волейболу

направление: спортивное

Учебный год 2023-2024

Тип программы: адаптированная.

Программа составлена

учителем физической культуры

первой категории

Парамоновым Николаем Викторовичем

## **Пояснительная записка**

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 сердечнососудистой 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 мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол для детей 11-15 лет составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 2019.

Программа курса волейбол для детей 11-15 лет рассчитана на один год, 68 часа, в неделю по 2 часа. 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 11-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

## **Особенности программы**

Так как секционные занятия проводятся на базе основной школы, программа создана на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент для привлечения интереса школьников к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Мои внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся. Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением

методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме тестов и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

## **Разделы программы**

- «Основы знаний». История развития волейбола. Правила игры в волейбол и её история. Правила судейства. Особенности организма человека. Гигиена. Технические приемы волейбола. Тактические приемы волейболиста. Дневник спортсмена.
- «Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места. Челночный бег 4х9. Бег на 30 м. Наклон вперед из положения стоя. Кросс на 1 000 м.
- «Специальная подготовка».
- «Показатели физической подготовленности»

## **Цели и задачи.**

### ***Цели:***

Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.

Содействовать укреплению здоровья детей.

Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### ***Задачи:***

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
4. воспитание нравственных и волевых качеств.
5. воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими
6. развитие кондиционных и координационных способностей.
7. **Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка		
			высоки	среднего	Низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11 12 13 14	4 7 9 12	3 5 6 9	2 3 4 5
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11 12 13 14	1 2 3 5	1 2 3 4	0 1 2 3
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3
	4. 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)	13 14	5 6	4 5	1 3
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)				
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 14 13	5 5 7	4 4 5	3 3 4
	<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6
2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)		11 12	4 6	3 4	2 3
3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)		13 14	8 9	5 7	3 5

	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	

7
4
5
2
5
6

Технический прием	Контрольные упражнения	Воз	Оценка							
			мальчики				девочки			
			выс	сред	сред	низ	выс	сред	сред	низ
<b>III.</b> <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	13	6	5	4	3	5	4	3	2
		14	7	6	4	3	6	5	3	2
		15	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	7	6	5	4	6	5	4	3
15		8	6	5	4	6	5	4	3	
<b>IV.</b> <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	2	1
		14	5	4	3	2	4	3	3	1
		15	6	5	4	2	5	4	3	1

Учебно-тематический план.

№п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний.	2	2	
	Понятие о технике и тактике игры.	4	1	3
	Правила игры в волейбол	2	1	1
II.	Технические и тактические приемы.	68		68
	Подачи.	4		4
	Передачи.	4		4
	Нападающий удар.	4		4
	Блокирование.	4		4
	Комбинированные упражнения.	4		4
	Учебно-тренировочные игры.	36		36
	Судейство игр.	4	2	2
	Итого:			

**Содержание программы.**

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний – 2 часа**

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

**II. Техничко-тактические приемы – 68 часов**

**1. Подачи – 4 часа**

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

**2. Передачи – 4 часа**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

**3. Нападающий удар – 4 часа**

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

**4. Комбинированные упражнения – 4 часа**

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

**5. Учебно-тренировочные игры – 36 часов**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

**6. Судейство игр – 4 часа**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

#### **Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.**

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры в волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получает представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи – 20 шт;

Набивные мячи -10 шт

Скакалки – 20 шт;

Стойки с волейбольной сеткой;

Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

#### **Методические рекомендации при обучении техническим приемам**

##### **Последовательность обучения стойкам и перемещениям**

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.



5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

### **Последовательность обучения передачам мяча сверху**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

### **Последовательность обучения передачам мяча снизу**

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

### **Последовательность обучения подачам**

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

### **Последовательность обучения нападающим ударам**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

#### Календарно-тематическое планирование «волейбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	1	2,09	
2	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	1	5	
3	Прием и передача мяча сверху. Игра	1	9	
4	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	1	12	
5	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	1	16	
6	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	1	19	
7	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	23	
8	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	1	26	
9	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	1	30	
10	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	1	3,10	

11	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	7	
12	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	17	
13	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	1	21	
14	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	1	24	
15	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	1	28	
15	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	31	
16	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	1	4,11	
17	ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	7	
18	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	11	
19	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	14	
20	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	18	
21	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	28	
22	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	2,12	
23	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	1	5	
24	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	9	
25	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	12	
26	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	1	16	
27	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	1	19	
28	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	23	
29	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	1	26	
30	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	30	
31	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	9,10	
32	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	13	
33	Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	16	
34	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	20	

35	Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра.	1	23	
36	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра.	1	27	
37	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	30	
38	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	3,02	
39	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабой рукой. Учебная игра.	1	6	
40	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	10	
41	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	13	
42	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1	17	
43	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра.	1	27	
44	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра.	1	2,03	
45	Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	5	
46	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	1	9	
47	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра.	1	12	
48	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	16	
49	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра.	1	19	
50	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	23	
51	Товарищеская встреча с Поповской школой	1	26	
52	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра.	1	30	
53	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра.	1	2,04	
54	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	1	6	
55	ОФП. Чередование способов подач. Учебная игра.	1	16	
56	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	1	20	
57	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	23	
58	Прием мяча снизу одной рукой от сетки. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	27	
59	Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	1	30	
60	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	4,05	

61	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	7	
62	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	11	
63	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	14	
64	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	18	
65	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	21	
66	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1	25	
67	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1	28	
68	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1	31	

### Список используемой литературы.

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 2009 г.  
А.Г.Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт»2012 г.  
Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.  
Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 2018 г.  
Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2011 г.  
Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2017год.  
В.И. Лях. Координационные способности школьников. «Полымя», 2019 г.  
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2004 г.  
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2004 г.  
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 2008 г.

