

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Отдел образования, молодежной политики и спорта**

**администрации муниципального образования Белевский район**

**МОУ «Новодолецкая ООШ»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета

Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Советом  
МОУ «Новодолецкая  
ООШ»

Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом №130  
от «04» сентября 2024 г.

И.О. директора:  
\_\_\_\_\_ И.Р. Гусева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Разработал учитель  
физической культуры  
Зайцева В.А.

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

**Программа секции «Волейбол» адресована:** детям - подросткам, обучающимся 6—9 классов. **Количество обучаемых**— 10-15 человек. В состав секции можно включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «Волейбол».

### **Цель занятий:**

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культуры и спорта, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

-обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

### **Задача занятий:**

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-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, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю.

дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, -воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол.
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы .
4. Выполнение начальных спортивных разрядов.
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника. 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

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

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 отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

## Тематический план занятий

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	-	-	-
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5	Основы методики обучения в волейболе	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	4	1	3
8.	Основы техники и тактики игры	22	1	21
9.	Контрольные игры и соревнования	2	1	1
10	Контрольные испытания	1	1	-
11	Экскурсии, походы, посещения соревнований	-	-	-
	<b>Итого:</b>	34	9	25

### Содержание программы:

#### Теоретические занятия -9 (часов)

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**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.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

**Практические занятия – 25 (часа)**

**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 йог и таза.

**Акробатические упражнения.**

**Легкоатлетические упражнения.**

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

**Спортивные игры.**

**Подвижные игры:**

**Ходьба на лыжах и катание на коньках.**

**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 и 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.*

***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.*** Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

***Контрольные игры и соревнования.*** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

***Контрольные испытания.*** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

***Место и время проведения занятий:*** Занятия проводятся на базе МОУ «Новодолецкая ООШ» 1 раз в неделю, 1 академический час (40 мин.)

***Условия реализации программы секции спортивных игр «Волейбол».***

***Материально-технические условия:***

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

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

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Резиновые амортизаторы
9. Гантели различной массы
10. Мячи волейбольные

## 11.Рулетка

### Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спорт, игр «Волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

### Методические условия:

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

- программа спортивной секции «Волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- журнал учёта работы, посещаемости.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-в о часов	Содержание занятия	Дата	
					План	Факт
1	<b>Обучение технике подачи мяча (10 ч)</b>	Нижняя прямая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.		
2		Нижняя боковая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.		
3		Верхняя прямая подача	1	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		
4		Подача с вращением мяча.	1	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.		
5		Подача с вращением мяча.	1	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
6		Подача в прыжке.	1	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.		
7		Подача в прыжке.	2	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.		
8		Верхняя передача мяча	2	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		
9	<b>Техника нападения (6 ч)</b>	Передача в прыжке	2	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные		

				упражнения у сетки. Учебная игра.		
10		Нападающий удар.	2	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.		
11		Нападающий удар.	2	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		
12	<i>Техника защиты (5 ч)</i>	Приемы мяча.	1	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.		
13		Прием мяча с падением.	1	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.		
14		Прием мяча с падением.	1	Учебная игра. Акробатические упражнения.		
15		Блокирование одиночное	1	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).		
16		Блокирование групповое	1	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.		
17	<i>Тактика защиты (4 ч)</i>	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		
18		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком б зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.		
19		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра		
20		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.		
21	<i>Тактика нападения (5 ч)</i>	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.		
22		Индивидуальная тактика подач.	1	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.		
23		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.		
24		Тактика	1	Нападающий удар задней линии. СФП.		



		нападающего удара.		Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.		
25		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы		
26	<i>Игра по правилам с заданием (4 ч)</i>	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
27		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.		
28		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.		
29		Командные действия в нападении	1	Учебная игра без задания.		

### Список литературы

1. Волейбол. Под редакцией А.В. Беляева. М. 2000
2. Волейбол без компромиссов. Воронеж 2001.
3. Гомазов В.А. Ковалёв В.Д. Мельников А.Г. Волейбол в школе М. «Просвещение» 1976.
4. Елибаев М.К. Основы обучения в современном волейболе Усть-Каменогорск 2004.
5. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. «Волейбол в школе», М., «Просвещение», 1989 г.
6. Спортивные игры. Под редакцией Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова М.2004