

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

РАССМОТРЕНО

На заседании педсовет
Протокол № 1
от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР А.А. /Баннова А.А./
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №32»
Шарыпова О.Ю./
Протокол № 1
от 30.08.2024 г.



**Рабочая программа
дополнительного образования
спортивная секция «Волейбол»**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Шахова Светлана Александровна
Учитель физической культуры

2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Волейбол»

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная. Программа реализуется в форме секции.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Волейбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, волейбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Волейбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством волейбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Волейбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Волейбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению

здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи:

- развитие интереса к игре волейбол;
- формирование знаний обучающихся, о технике и тактике игры волейбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют учащиеся 11-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 15-22 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 153 учебных часа в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для учащихся 5 – 9 классов. Программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю. Занятия проводятся три раза в неделю по 90 минут

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в волейбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по волейболу.

Уметь:

- Выполнять основные элементы волейбола (верхняя передача мяча, нижний прием мяча, нападающий удар, блокирование, различные виды подач, передвижений,);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре волейбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
- 2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание).

3) Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	8
2	Техническая	61
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6
	2.2. Верхняя передача мяча	15
	2.3. Нижняя передача мяча	20
	2.4. Поддача	20
3	Тактическая	41
	3.1. Действия игрока в защите	21
	3.2. Действия игрока в нападении	20
4	Физическая	40
	4.1. Общая подготовка	20
	4.2. Специальная	20
5	Тестирование	3
ИТОГО		153

Содержание программы:

Теоретическая подготовка (8 часов).

1. Развитие волейбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях волейбол.
2. Правила игры «Волейбол». Линии разметки баскетбольной площадки. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу. Методика судейства.

Физическая подготовка (40 часов).

- 1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Обучение передвижению в стойке волейболиста.

2.2. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

2.3. Обучение технике передачи мяча в парах на месте,

2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Техническая подготовка (61 час).

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: - с разной скоростью; - в одном и в разных направлениях. Стойка волейболиста

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке волейболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

1.9. В движении у сетки, два шага прыжок имитация удара.

1.10. Имитация защитных действий (блокирование).

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Передача мяча.

2.1. Двумя руками из-за головы, стоя на месте.

2.2. Правой рукой из-за головы, стоя на месте.

2.3.левой рукой из-за головы, стоя на месте.

2.4. Бросок мяча об пол, двумя руками стоя на месте.

2.5. Бросок мяча об пол, двумя руками в прыжке.

2.6. Удар мяча об пол, правой рукой стоя на месте.

- 2.7. Удар мяча об пол, левой рукой стоя на месте.
- 2.8. Верхняя передача мяча над собой, далее напарнику.
- 2.9. Нижняя передача мяча над собой, далее напарнику.
- 2.10. Верхняя передача над собой, нижняя передача напарнику.
- 2.11. Верхняя передача мяча.
- 2.12. Нижняя передача мяча.
- 2.13. Нижняя передача, верхняя передача, нападающий удар.
- 2.14. Передача мяча в движении.

3. Подача мяча.

- 3.1. Нижняя подача.
- 3.2. Нижняя боковая подача.
- 3.3. Верхняя подача.
- 3.4. Планирующая подача по зонам.

4. Нападающий удар

- 4.1. Броски теннисного мяча через низкую сетку, с места.
- 4.2. То же, но с разбега и через высокую сетку.
- 4.3. То же, но броски теннисного мяча по цели.
- 4.4. Нападающий удар по подвесному мячу над сеткой.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Нападающий удар с места, с собственного набрасывания, через низкую сетку.
- 4.7. То же, но с одного шага.
- 4.8. То же, но с 2-3-х шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Атакующий удар в прыжке с одного, двух, трех шагов, с собственного набрасывания, по заданию.
- 4.11. Нападающий удар с места, у стены, с собственного набрасывания.
- 4.12. Нападающий удар у стены в пол, после отскока мяча от стены - следующий удар и т. д.
- 4.13. В парах. Нападающий удар с собственного набрасывания в партнера, с места.
- 4.14. То же, но нападающий удар в пол.
В парах. Нападающий удар в прыжке в партнера, с собственного набрасывания.
- 4.15. Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4.
- 4.16. Нападающий удар с места по подвесному мячу.

Тактическая подготовка (41 час).

1. Обучения тактике нападающих ударов.

2. Нападающий удар задней линии.
3. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
4. Нападающий удар толчком одной ноги.
5. Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.
6. - Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
7. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.
8. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.
9. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.
10. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов
1.	Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола.	2
2.	Правила игры и методика судейства.	1
3.	Общефизическая подготовка волейболиста	2
4.	Имитация передач.	1
5.	Подвижные игры с элементами волейбола.	2
6.	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1
7.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2
8.	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	2
9.	Стойки в сочетании с перемещениями.	1
10.	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2
11.	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1
12.	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2
13.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1
14.	Прием снизу двумя руками.	2
15.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	1
16.	Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	2
17.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2
18.	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1
19.	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	2
20.	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2

21.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
22.	Бег с остановками, изменением направления.	2
23.	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1
24.	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
25.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1
26.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2
27.	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2
28.	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	2
29.	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1
30.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2
31.	Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1
32.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1
33.	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи.	2
34.	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.	1
35.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2
36.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1
37.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2
38.	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1
39.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2
40.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
41.	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2

42.	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2
43.	Челночный бег с изменением направления. Подводящие упражнения для приема и передач.	1
44.	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2
45.	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1
46.	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2
47.	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	1
48.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2
49.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1
50.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2
51.	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1
52.	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2
53.	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	1
54.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
55.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2
56.	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
57.	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2
58.	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	1
59.	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	1
60.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2
61.	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1

62.	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2
63.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	1
64.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
65.	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	1
66.	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	1
67.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1
68.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
69.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2
70.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
71.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
72.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2
73.	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2
74.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
75.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2
76.	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1
77.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2
78.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
79.	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2
80.	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	1
81.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2
82.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1

83.	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1
84.	Бег с изменением направления из различных п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2
85.	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
86.	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2
87.	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	1
88.	Верхняя прямая подача.	1
89.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
90.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1
91.	Правила игры в волейбол.	2
92.	Учебная игра по правилам волейбола.	1
93.	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1
94.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
95.	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1
96.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2
97.	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	1
98.	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	1
99.	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1
100.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1
101.	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.	1
102.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1
Итого:		153

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал при школе.
- Мячи волейбольные ,мячи набивные, теннисные мячи.
- Волейбольная сетка.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки.

Список использованной литературы:

- Интернет ресурс <https://www.uchportal.ru/load/104-1-0-84427>
- Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2003.
- Спортивные игры. В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение, 1988.
- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.»
- Настольная книга учителя физической культуры Л.Б.Кофман ФИС, Москва 2008