

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старомихайловская средняя общеобразовательная школа»  
Альметьевского муниципального района РТ**

**Согласована**  
Зам. директора по УВР  
МБОУ «Старомихайловская общеобразовательная  
школа»  
\_\_\_\_\_ Мухаматгараева Л.А.  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Утверждена**  
Директор МБОУ «Старомихайловская  
общеобразовательная школа»  
Муртазин Н.К.  
Приказ № 140 от 31.08 2023г.



**Рабочая программа  
Секционных занятий волейбол  
(9-11 классы)  
2023 – 2024 учебный год**

**Составил: Гильманов Ахтям Рашитович  
учитель физической культуры  
МБОУ «Старомихайловская  
общеобразовательная школа»**

**Ирекле 2023**

## **Пояснительная записка**

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнёрами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.

2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

### **Цели и задачи программы:**

для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

#### **1. Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### **2. Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость,
- координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

#### **3. Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту; чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

## **Ожидаемые результаты:**

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

### **знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы самоконтроля в процессе учебно-тренировочных и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

### **уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.

Занятия проходят в форме спортивной тренировки, учебных игр, спортивных состязаний. Тренировочный процесс осуществляется два раза в неделю по два часа. В состав секции «волейбол» ( 10-15 человек ) входят юноши и девушки в возрасте 13-17 лет.

**Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов»- авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич. Москва- «Просвещение». 2011. Раздел 3. X-XI классы.**

Часть I. п.1.4.2.- спортивные игры (волейбол).

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

## Тематический план

занятий секции «волейбол»  
1 час в неделю (34 часов).

№	Изучаемые темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>		
1	История развития волейбола, общие основы волейбола.	1	1	
2	Правила игры и методика судейства.	1	1	
3	Техническая и физическая подготовка волейболиста.	1	1	
4	Методика тренировки волейболиста.	1	1	
	<b>Изучение техники игры. ОФП, СФП.</b>	<b>30</b>		
	<i>Техника нападения:</i>			
5	перемещения	1		1
6	стойки	1		1
7	подачи	6		6
8	передачи	6		6
9	нападающие удары	6		6
	<i>Техника защиты:</i>			
10	перемещения	1		1
11	прием мяча	3		3
12	блокирование	6		6
13	Гимнастические, л/а упр. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч	в процессе занятий		
14	РДК- быстроты, силы, гибкости, выносливости, спец. и подготовительные упр.	в процессе занятий		
15	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>2</b>		2
16	<b>Контрольные нормативы по технике игры</b>	<b>2</b>		2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		<b>34</b>

## Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1	8.09		История развития волейбола Правила игры и методика судейства	1
2	15.09		Техническая и физическая подготовка волейболиста Методика тренировки волейболиста	1
<b>Изучение техники игры в волейбол (техника нападения)</b>				
3	22.09		Стартовые стойки. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите	1
4	29.09		Обучение технике нижней прямой и нижней боковой подаче	1
5	6.10		Обучение технике верхней прямой и верхней боковой подаче	1
6	13.10		Обучение укороченной подаче	1
7	20.10		Обучения технике верхних передач	1
8	27.10		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	1
9	10.11		Обучение технике передач снизу	1
10-11	17.24.11		Прямой нападающий удар	2
12	1.12		Прямой нападающий удар из зоны 2 и 4	1
13	8.12		Прямой нападающий удар из зоны 3	1
<b>Техника защиты:</b>				
14	15.12		Перемещения игрока Обучение технике приема подач	1
15	22.12		Обучение технике приема мяча с падением	1
16	29.12		Обучение технике блокирования (одиночное)	1
17	12.01		Обучение технике блокирования (групповое)	1

18	19.01		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1
<b>Изучение тактики игры в волейбол в нападении</b>				
19	26.01		Обучение и совершенствование индивидуальных действий Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар 3	1
20	2.02		Обучения тактике нападающих ударов  Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	1
21	9.02		Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1
22	16.02		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии 4	1
23-24	1.15.03		Обучение командным действиям в нападении 4	2
<b>Тактика защиты</b>				
25	22.03		Обучение и совершенствование индивидуальных действий Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	1
26	29.03		Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1
27	5.04		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1
28	12.04		Обучение командным действиям в защите	1
29	19.04		Обучение командным действиям в защите	1
30	26.04		Обучение командным действиям в защите	1
31-32	3.10.05		Контрольные игры и соревнования	2
33-34	17.24.05		Контрольные нормативы по технике игр	2

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки  
секции «волейбол»**

П/№	Контрольные нормативы	1 год обучения			2 год обучения		
		н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	10	12	14	12	14	16
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	8	10	12	10	12	14
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	12	15	20	17	20	25
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	5	10	15	—	—	—
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	2	3	4	3	4	5
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	2	3	4	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	15	20	25	20	25	30
8	Верхние передачи над собой	15	20	25	20	25	30

**Н** - низкий показатель;    **С** - средний показатель;    **В** - высокий показатель;

## **Заключение**

Занимаясь волейболом в секции, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развиваются специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корректирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Как показывает практика работы, основной контингент учащихся зачисляется в подготовительное отделение для занятий в группах ОФП и в группах, где обучение проводится по принципу совершенствования в избранном виде спорта. Школьники направляются в созданные группы в соответствии с их подготовленностью и, главное, с учетом желания заниматься тем или иным видом спорта.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

## **Литература:**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
10. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
11. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.



Лист согласования к документу № 308 от 21.11.2023  
Инициатор согласования: Муртазин Н.К. Директор школы  
Согласование инициировано: 21.11.2023 09:29

Лист согласования				Тип согласования: последовательное
Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Муртазин Н.К.		Подписано 21.11.2023 - 09:29	-