

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

« 31 » августа 2021 г.

ММ - Михайлева Т.В.

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОШ с. Приозерное»

« 31 » августа 2021 г.

С.К. - Аналин С.К.



**Программа работы  
спортивной секции по волейболу**

**Количество часов: всего 76 часов: в неделю 2 часа.**

**2021-2022 учебный год**

## 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 сердечно - сосудистой 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 рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз 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 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

### Цели и задачи.

#### *Цели:*

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья учащихся 13-18 лет.
3. 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.

## Содержание программы.

### 1 год обучения.

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

*Общая физическая подготовка.*

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов скорости, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

*Тактическая подготовка.*

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

### 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.

**Формой подведения итогов** являются:

*1 год обучения*

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 20 шт.

Скакалки – 15 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

### Список используемой литературы.

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 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», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.



Утверждаю:  
 Директор  
 КГУ «Общеобразовательная школа  
 села Приозёрное отдела образования  
 по Сандыктаускому району  
 управления образования  
 Акмолинской области»

Анапин С.К.  
 « 31 » августа 2021 г.

Календарно-тематический план работы  
 спортивной секции по волейболу

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		факт
			план		
1-2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2	03.09	06.09	
3-4	Техника верхних передач. Игра	2	10.09	13.09	
5-6	Техника нижних передач. Игра	2	17.09	20.09	
7-8	Групповые упражнения. Игра	2	24.09	27.09	
9-10	Упражнения в движении. Учебная игра	2	01.10	04.10	
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	08.10	11.10	
13-14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	15.10	18.10	
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	22.10	25.10	
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.	2	29.10	01.11	
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	05.11	08.11	
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	12.11	15.11	
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	19.11	22.11	
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	26.11	29.11	
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2	03.12	06.12	
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	10.12	13.12	
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2 > 1	17.12	20.12	20.12
33-34	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	24.12	27.12	
35-36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	4 > 2	31.12	03.01	
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.		07.01	10.01	
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	14.01	17.01	
41-42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	21.01	24.01	
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	28.01	31.01	
45-46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	04.02	07.02	
47-48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	11.02	14.02	

49-50	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	18.02	21.02	
51-52	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	2	25.02	28.02	
53-54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	04.03	07.03	
55-56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	11.03	14.03	
57-58	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2>1	18.03	21.03	
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, одиночное блокирование. Учебная игра.	2	25.03	28.03	
61-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	01.04	04.04	
63-64	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2	08.04	11.04	
65-66	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	15.04	18.04	
67-68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	22.04	25.04	
69-70	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	29.04	02.05	
71-72	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2 > 1	06.05	09.05	06.05
73-74	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	13.05	16.05	
75-76	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2	20.05	23.05	

Утверждаю:

Директор

КГУ «Общеобразовательная школа  
села Приозёрное отдела образования  
по Сандыктаускому району  
управления образования  
Акмолинской области»



Анапин С.К.

2021 г.

### Волейбол

№ п/п	Ф.И.О. Учащегося	класс
1	Кишкин Иван Андреевич	9
2	Кроль Милана Денисовна	9
3	Самойленко Алина Юрьевна	9
4	Соловьев Андрей Андреевич	9
5	Щербаков Андрей Владимирович	9
6	Артемьев Владимир Александрович	10
7	Задорожная Виктория Александровна	10
8	Ступаченко Вероника Игоревна	10
9	Галюк Андрей Андреевич	11
10	Искакова Наталья Азаматовна	11
11	Кайырбаев Бахтияр Ержанович	11
12	Михайлёв Артём Владиславович	11
13	Тулегенова Бибигуль Уразбаевна	11