

Согласовано

Зам.директора по ВР

«31» августа 2023 г.

Михайлева Т.В.

Утверждаю

Директор ОШ села Приозерное

«31» августа 2023 г.

Анапин С.К.



**Программа работы  
спортивной секции по волейболу**

**Количество часов: всего 36 часов:  
в неделю 1 час.**

**Руководитель секции: Жмурко С.В.**

**2023-2024 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, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### *Техническая подготовка.*

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

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи 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.



Утверждаю:  
Директор  
ОШ села Приозёрное  
Анапин С.К.  
2023 г.

« 21 » 2023 г.  
Календарно-тематический план работы  
спортивной секции по волейболу.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	корр
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	01.09	
2	Техника верхних передач. Игра	1	08.09	
3	Техника нижних передач. Игра	1	15.09	
4	Групповые упражнения. Игра	1	22.09	
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1	29.09	
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	06.10	
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	13.10	
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	20.10	
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	27.10	
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	10.11	
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	17.11	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	24.11	
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	01.12	
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	08.12	
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	15.12	
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	22.12	
17	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	05.01	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	12.01	
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	19.01	
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	26.01	
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	02.02	
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	09.02	
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	16.02	
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	23.02	
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	01.03	
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	1	08.03	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	15.03	
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	22.03	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	05.04	
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	12.04	
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	19.04	
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	26.04	
33	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	03.05	
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	10.05	
35	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	17.05	
36	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	24.05	



Утверждаю:  
Директор  
ОШ села Приозёрное  
Анапин С.К.  
«Алтын» орта мектебі  
2023 г.

Список учащихся посещающих спортивную секцию «Волейбол»

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	класс
1	Дубровин Иван	11
2	Кишкин Иван	11
3	Самойленко Алина	11
4	Соловьев Андрей	11
5	Гиллерт Александр	10
6	Гиллерт Владимир	10
7	Кайырбаев Аль-Фараби	10
8	Сенн Юлия	10
9	Фельгер Даниил	10
10	Васильев Александр	9
11	Вдовина Милана	9
12	Галюк Кирилл	9
13	Григоренко Альбина	9
14	Елеусизов Адилет	9
15	Кайдарова Алинур	9
16	Кишкин Данила	9
17	Мамедов Магомед	9
18	Михайлёв Даниил	9
19	Сергеев Александр	9