

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №11
им. А.М. Позынича
протокол от 29.08.2023 № 1

Согласовано
с Советом МБОУ СОШ
№11 им. А.М. Позынича
протокол от 29.08.2023 № 1

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №11
им. А.М. Позынича
_____ Т.Ю. Тарусова
приказ от 29.08.2023 № 383-од

**Программа спортивной секции
«Волейбол»
на 2023-2024 учебный год
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №11 имени А.М. Позынича
(МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича)
г. Новочеркаска**

**Руководитель – учитель физической культуры
Огарко Елена Николаевна**

Пояснительная записка

Программа спортивной секции «волейбол» предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на четыре года обучения.

В соответствии с годами обучения все занимающиеся в кружке, в зависимости от возраста, делятся на четыре учебные группы:

- группы начальной подготовки первого года обучения;
- группы начальной подготовки второго года обучения;
- учебно-тренировочные группы первого года обучения; - учебно-тренировочные группы второго года обучения.

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

Цель занятий:

формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда

ЗОЖ;

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- по волейболу для школьного коллектива физической культуры;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- 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.

- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

В годичном цикле учебно- тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах

уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Учебные группы секции комплектуются для мальчиков и девочек. Занятия секции проводятся 2 раза в неделю по 1 ч.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями секции совместно с занимающимися.

В секцию принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Материально-технические условия:

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

1.	Сетка волейбольная	1 штуки
2.	Стойки волейбольные	2 штуки.
3.	Гимнастическая стенка	6–8 про- лёттов.
4.	Гимнастические скамейки	3-4 шту- ки.
5.	Гимнастические маты	3 штуки.
6.	Скакалки	30 штук.
7.	Рулетка	1 штука.
8.	Резиновые амортизаторы	25 штук.
9.	Гантели различной массы	20 штук.
10.	Мячи волейбольные	15 штук

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;
поурочные планы;
журнал учёта работы, посещаемости.

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 секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель секции 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.

Методическое обеспечение реализации программы секции «волейбол»:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения 2006г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2008 г.

Раздел 3. X-XI классы. *Часть 1.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2014 г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 2004

4. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 2012 г.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников.

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	Теорет. занятия	Практ. занятия
1.	Физическая культура и спорт в России.			
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	1	1	
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма			
4.	Основы методики обучения в волейболе	2		2
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	2
6.	Общая и специальная физическая подготовка	30		30
7.	Основы техники и тактики игры	30		30
8.	Контрольные игры и соревнования	3		3
9.	Контрольные испытания	1		1

Итого:	68	2	68
--------	----	---	----

Тематический план занятий группы подготовки первого года обучения.

Программа Теоретические занятия – 2 ч

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 – 66 ч.

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 ног 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 передач 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 крестным 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 в 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.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	4
	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	3
	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	8
	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3

**Календарно-тематическое планирование
секции волейбола на 2023-2024 учебный год**

№	Сроки исполнения	Тема занятий	Количество часов
1.	02.09.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Правила и судейство.	1
2.	02.09.	Инструктаж по ТБ. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. ОРУ и подготовительные упражнения. Перемещения и стойки.	1
3.	09.09.	Стойка и перемещения игрока. Поддача мяча: верхняя прямая.	1
4.	09.09.	Перемещения в сочетании с техническими приемами. Поддача мяча.	1
5.	16.09.	Развитие специальных двигательных навыков. Поддача и прием мяча.	1
6.	16.09.	Поддача и прием мяча снизу. Работа в парах.	1
7.	23.09.	Передача мяча сверху двумя руками вперед. Работа в парах.	1
8.	23.09.	Передача мяча сверху двумя руками вперед через сетку. Выбор места при приеме мяча.	1
9.	30.09.	Сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами.	1
10.	30.09.	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	1
11.	07.10.	Поддача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая). Прием мяча.	1
12.	07.10.	Специальные технические упражнения в парах, в	1

		тройках.	
13.	14.10.	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Учебная игра.	1
14.	14.10.	Индивидуальные действия игрока при приеме мяча.	1
15.	21.10.	Развитие специальных двигательных качеств. Передача мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность.	1
16.	21.10.	Развитие специальных двигательных качеств. Передача мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность.	1
17.	28.10.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Выбор места при приеме нижней и верхней подач.	1
18.	28.10.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Выбор места при приеме нижней и верхней подач.	1
19.	11.11.	Передача сверху двумя руками для нападающего удара. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2.	1
20.	11.11.	Передача сверху двумя руками для нападающего удара. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2.	1
21.	18.11.	Передача мяча сверху двумя руками у сетки. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	1
22.	18.11.	Передача мяча сверху двумя руками у сетки. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	1
23.	25.11.	Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Пере-	1

		мещения и стойки.	
24.	25.11.	Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Перемещения и стойки.	1
25.	02.12.	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. Передача мяча сверху двумя руками вперед и над собой. Работа в парах и тройках.	1
26.	02.12.	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. Передача мяча сверху двумя руками вперед и над собой. Работа в парах и тройках.	1
27.	09.12.	Нижняя передача на точность. Прием мяча посланного через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Перемещения и стойки.	1
28.	09.12.	Нижняя передача на точность. Прием мяча посланного через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Перемещения и стойки.	1
29.	16.12.	Подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Единичное блокирование прямого нападающего удара.	1
30.	16.12.	Подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Единичное блокирование прямого нападающего удара.	1
31.	23.12.	Развитие специальных двигательных качеств. подача и прием мяча. Индивидуальные действия игрока на площадке.	1
32.	23.12.	Развитие специальных двигательных качеств. подача и прием мяча. Индивидуальные действия игрока на площадке.	1
33.	13.01.	Нижняя передача на точность. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху. Нападающий удар. Подвижные игры с мячом.	1
34.	13.01.	Нижняя передача на точность. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху. Нападающий удар. Подвижные игры с мячом.	1
35.	20.01.	Правила и судейство игр по волейболу. Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и	1

		защиты.	
36.	20.01.	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.	1
37.	27.01.	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.	1
38.	27.01.	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.	1
39.	03.02.	Сочетание способов перемещения и стек с техническими приемами. Подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	1
40.	03.02.	Сочетание способов перемещения и стек с техническими приемами. Подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	1
41.	10.02.	Развитие специальных двигательных качеств. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке, стоя у сетки. Подача мяча (верхняя прямая, нижняя). Выбор места при приеме верхней и нижней подач.	1
42.	10.02.	Развитие специальных двигательных качеств. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке, стоя у сетки. Подача мяча (верхняя прямая, нижняя). Выбор места при приеме верхней и нижней подач.	1
43.	17.02.	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	1
44.	17.02.	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	1
45.	24.02.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Выбор места при приеме нижней и верхней подач.	1
46.	24.02.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Выбор места при приеме нижней и верхней подач.	1
47.	03.03.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины	1

		площадки для нападающего удара. Нападающий удар из зон 4, 3, 2. Прием мяча снизу двумя руками.	
48.	03.03.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Нападающий удар из зон 4, 3, 2. Прием мяча снизу двумя руками.	1
49.	10.03.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Индивидуальные действия игроков в защите.	1
50.	10.03.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Индивидуальные действия игроков в защите.	1
51.	17.03.	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками.	1
52.	17.03.	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками.	1
53.	31.03.	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Подача мяча (верхняя, нижняя). Блокирование. Определение времени для отталкивания при блокировании.	1
54.	31.03.	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Подача мяча (верхняя, нижняя). Блокирование. Определение времени для отталкивания при блокировании.	1
55.	07.04.	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.	1
56.	07.04.	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.	1
57.	14.04.	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.	1
58.	14.04.	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.	1
59.	21.04.	Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная иг-	1

		ра.	
60.	21.04.	Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная игра.	1
61.	28.04.	Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная игра.	1
62.	28.04.	Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная игра.	1
63	05.05.	Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная игра.	1
64.	05.05.	Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная игра.	1
65.	12.05.	Подвижные игры с мячом. Игра в парах. Учебная игра.	1
66.	12.05.	Подвижные игры с мячом. Учебная игра.	1
67.	19.05	Учебные и контрольные игры.	1
68.	19.05	Учебные и контрольные игры. Подведение итогов.	1
Итого:		68 часа.	