

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Подколкинская средняя общеобразовательная школа»  
Бузулукского района Оренбургской области**

Рассмотрено  
на ШМО нач.класов  
\_\_\_\_\_ Н.В.Кутукова  
Протокол №1 от 31.08.23

Согласовано  
Зам.директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Е.А.Фильчакова  
31.08.23г

Утверждаю  
Директор ОУ  
\_\_\_\_\_ О.Н.Багина  
Приказ № 99 от 31.08.23г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юные инспекторы дорожного движения»  
Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:  
Иванов Павел Алексеевич,  
учитель начальных классов

с.Подколки  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Программа работы объединения учащихся кружка «Волейбол» для учащихся 5-9, 11 класса разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании» №122 – ФЗ (ст.32) ;
- Уставом МОБУ «Подколкинская средняя общеобразовательная школа»;
- Положением о программе работы объединения учащихся ( кружка, секции)

утвержденного Приказом МОБУ «Подколкинская средняя общеобразовательная школа».

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Реализация этих требований предполагает человека с творческими способностями. Среди многообразия видов творческой деятельности конструирование занимает одно из ведущих положений. Этот вид деятельности связан с эмоциональной стороной жизни человека, в ней находят своё отражение особенности восприятия человеком окружающего мира. В конструировании проявляются многие психические процессы, но, пожалуй, наиболее ярко - творческое воображение и мышление.

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

## **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

## **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                                       | ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ                                    | Всего: |
|---|---|--------|
| 1                                       | История развития волейбола Общие основы волейбола | 1 ч    |
| 2                                       | Правила игры и методика судейства                 | 1 ч    |
| 3                                       | Техническая подготовка волейболистов              | 2 ч    |
| 4                                       | Физическая подготовка                             | 2 ч    |
| 5                                       | Методика тренировки волейболистов                 | 1 ч    |
| <b>Изучение техники игры в волейбол</b> |   |        |
| <b>Техника нападения:</b>               |   |        |
| 6                                       | Перемещения                                       | 1 ч    |
| 7                                       | Стойки  | 1 ч    |
| 8                                       | Подачи  | 10ч    |
| 9                                       | Передачи  | 5ч     |
| 10                                      | Нападающие удары                                  | 5ч     |
| <b>Техника защиты:</b>                  |   |        |
| 11                                      | Перемещения                                       | 2ч     |
| 12                                      | Прием мяча  | 3ч     |
| 13                                      | Блокирование                                      | 3ч     |
| <b>Изучение тактики игры в волейбол</b> |   |        |
| <b>Тактика нападения:</b>               |   |        |
| 14                                      | Индивидуальные действия                           | 2 ч    |
| 15                                      | Групповые действия                                | 3 ч    |
| 16                                      | Командные действия                                | 3 ч    |
| <b>Тактику защиты:</b>                  |   |        |
| 17                                      | Индивидуальные действия                           | 6 ч    |
| 18                                      | Групповые действия                                | 6 ч    |
| 19                                      | Командные действия                                | 6 ч    |
| 20                                      | Игра по правилам с заданием                       | 4 ч    |
|   | Итого:  | 68 ч.  |

| №   | Кол-во часов | Темы                                | Содержание материала   | Дата проведения |      |
|-----|--------------|-------------------------------------|--|-----------------|------|
|     |              |                                     |  | план            | факт |
| 1   | 1            | История развития волейбола          | Становление волейбола как вида спорта<br>Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола   |                 |      |
| 2   | 1            | Правила игры и методика судейства   | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.  |                 |      |
| 3-4 | 2            | Техническая подготовка волейболиста | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.<br>Основные задачи технической подготовки.<br>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.<br>Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.<br>Определения и исправления ошибок.<br>Задачи тренировочного процесса.<br>Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)<br>Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. |                 |      |
| 5-6 | 2            | Техника игры в волейбол             | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.<br>Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.<br>Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.  |                 |      |
| 7-8 | 2            | Физическая подготовка               | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.<br>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды   |                 |      |

|  |   |  |   |  |  |
|--|---|--|---|--|--|
|  |   |  | контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.   |  |  |
| 9  | 1 | Методика тренировки волейболистов                            | Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике. |  |  |
| <b>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:</b> |   |  |   |  |  |
| 10   | 1 | Стартовые стойки   | Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.  |  |  |
| 11   | 1 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).  |  |  |
| 12   | 1 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите    | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.   |  |  |
| <b>Обучение техники подачи мяча:</b>                       |   |  |   |  |  |
| 13-14  | 2 | Обучение технике нижней прямой подачи                        | подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;  |  |  |
| 15-16  | 2 | Обучение технике нижней боковой подачи                       | подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;  |  |  |
| 17-19  | 3 | Обучение технике верхней прямой подачи                       | подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;  |  |  |
| 20-22  | 3 | Обучение технике верхней боковой подачи                      | подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;  |  |  |
| 23   | 1 | Обучение укороченной подачи                                  | специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;  |  |  |
| 24-25  | 2 | Обучения технике верхних передач                             | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад  |  |  |
| 26-28  | 3 | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком         | подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах   |  |  |

|  |   |  |   |  |  |
|--|---|--|---|--|--|
|  |   | выше верхнего края сетки).                             | на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;  |  |  |
| 29-30  | 2 | Обучение технике передач снизу                         | подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу  |  |  |
| 31-35  | 5 | Обучение технике нападающих ударов                     | подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.   |  |  |
| <b>Техника защиты:</b>   |   |  |   |  |  |
| 36-38  | 3 | Обучение технике приема подач                          | упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;   |  |  |
| № 39-40  | 2 | Обучение технике приема мяча с падением                | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь   |  |  |
| 41-43  | 3 | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные) |  |  |
| <b>Изучение тактики игры в волейбол<br/>Тактика нападения:</b> |   |  |   |  |  |
| 44-46  | 3 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий   | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом(короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.                 |  |  |



|                        |   |   |   |  |  |
|------------------------|---|---|---|--|--|
| 47                     | 1 | Обучение индивидуальным тактическим действиям                                       | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений   |  |  |
| <b>Тактика защиты:</b> |   |   |   |  |  |
| 48-49                  | 2 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий                                | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.   |  |  |
| 50-51                  | 2 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. |  |  |
| 52                     | 1 | Обучения тактике нападающих ударов  | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.   |  |  |
| 53                     | 1 | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока                   | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар. Учебная игра.  |  |  |
| 54-56                  | 3 | Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе                                 | Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.   |  |  |
| 57                     | 1 | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями                  | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.  |  |  |
| 58                     | 1 | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов             | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.  |  |  |
| 59                     | 1 | Применение элементов баскетбола в занятиях и  | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.   |  |  |

|              |          |  |   |  |  |
|--------------|----------|--|---|--|--|
|              |          | тренировке волейболистов   |   |  |  |
| <b>60-61</b> | <b>2</b> | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач       | Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.   |  |  |
| <b>62</b>    | <b>1</b> | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего                     | Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.  |  |  |
| <b>63-65</b> | <b>3</b> | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |  |  |
| <b>66-68</b> | <b>3</b> | Обучение командным действиям в нападении                             | Учебная игра с заданием.  |  |  |

## **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий должен быть зал: минимальные размеры 18 х 9 м.

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

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Мячи волейбольные - 6 шт.

## **Используемая литература**

### **Литература для учителя:**

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи, Б. Волейбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. - М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

### **Литература для учащихся:**

1. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение. 1999.
2. Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.