



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
Гимназия ДВФУ

Принято решением  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 25.08.23г.  
СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по ДО

 О.А.Колесникова



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Гимназии ДВФУ

 Н.Г.Каплина

«25» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Спортивная Секция «Волейбол»**

**Срок реализации 2023 – 2024 учебный год**  
**Учитель: Синельникова Ю.А.**

**Владивосток – 2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель — 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» — 2004

### **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 гимназии. 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:**

- всестороннее физическое развитие и содействие совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств;
- углублённое изучение спортивной игры волейбол.

### **Задачи:**

- 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.

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 партнерами 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.

## Содержание программы

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
№ 1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
№ 2 № 3	Правила игры и методика судейства.	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.
№ 3  № 4	Техническая подготовка волейболиста.  Техническая подготовка волейболиста.	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
№ 5	Техника игры в волейбол.	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.



№ 6	Техника игры в волейбол.	<p>Ознакомление с техникой игры.</p> <p>Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.</p> <p>Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.</p> <p>Нормативные требования и испытания по технической подготовке.</p> <p>Техника игры, ее характеристика.</p> <p>Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.</p> <p>Терминология.</p> <p>Техника нападения, техника защиты.</p> <p>Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p>
№ 7	Физическая подготовка.	<p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.</p>
№ 8	Физическая подготовка.	<p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>

№ 9	Методика тренировки волейболистов.	<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p> <p>Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</p>
-----	------------------------------------	---

*Изучение техники игры в волейбол  
техника нападения:*

№ 10	Стартовые стойки.	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
№ 11	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	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. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
Обучение техники подачи мяча:		
№13	Обучение технике нижней прямой подачи.	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№14		- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№15	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№16		- специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№17	Обучение технике верхней прямой подачи.	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№18		- специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№19		
№20	Обучение технике верхней боковой подачи.	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№22		- специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№23	Обучение укороченной подаче.	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
		Техника передачи двумя сверху



№24 №25	Обучения технике верхних передач.	Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
№26 №27 №28	Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
№29 №30	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 №32 №33 №34 №35	Обучение технике нападающих ударов. Обучение технике нападающих ударов. Обучение технике нападающих ударов. Обучение технике нападающих ударов. 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 в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
<i>Техника защиты:</i>		
		- упражнения для обучения перемещению игрока;

№36	Обучение технике приема подачи.	- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);
№38	Обучение технике приема подачи.	- специальные упражнения в парах без сетки;
№37	Обучение технике приема подачи.	- специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
№39	Обучение технике приема мяча с падением.	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
№41	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
№42	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
№43	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b>		
<i>Тактика нападения:</i>		
№44	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.
№45		Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
№46		
№47	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<i>Тактика защиты:</i>		
№48	Обучение и совершенствование	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков.



	индивидуальных действий.	Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
№49	Обучение 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.
№50		Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

№51	Обучение тактике нападающих ударов.	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
№52	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№53	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	Упражнения для развития гибкости.
№54		Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер).
№55		Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№56	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№57	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
№58	Применение элементов баскетбола в занятиях и	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от

	тренировке волейболистов.	блока. Учебная игра.
№59 №60	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№61	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
№62 №63 №64	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.
№65 №66	Обучение командным действиям в нападении.	Учебная игра с заданием.
№67 №68	Обучение командным действиям в защите.	Учебная игра с заданием.

**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 врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

**уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися.
2. 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. Обучать 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.
10. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.



**Контрольные нормативы по основам технической подготовки  
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
					<b>В</b>
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	2	4	16
		Дев.		1	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	0	2	14
		Дев.		0	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	7	0	25
		Дев.	2	5	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.		0	15
		Дев.			10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.			4
		Дев.			3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.			5
		Дев.			5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	5	0	25
		Дев.	0	5	20

8	Верхние передачи над собой	Юн.	5	0	25
		Дев.	0	5	20

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

### Тематическое планирование

п/п	Тема раздела	Количество часов	Планируемые результаты
.	Общие основы волейбола	7	<p>Узнают:</p> <p>Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу</p> <p>Упрощенные правила игры</p> <p>Действующие правила игры.</p> <p>Методика судейства соревнований.</p> <p>Терминология и жестикауляция.</p> <p>Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <p>Основные задачи технической подготовки.</p> <p>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.</p> <p>Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определения и исправления ошибок.</p> <p>Задачи тренировочного процесса.</p> <p>Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p> <p>Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.</p> <p>Контроль технической подготовкой.</p>



	<p>Изучение техники игры в волейбол</p>	<p>30</p>	<p>Научаться:</p> <p>Групповым взаимодействиям.</p> <p>Взаимодействию игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом</p> <p>При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;</li> <li>- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;</li> <li>- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;</li> <li>- специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;</li> <li>- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;</li> <li>- специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;</li> <li>- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;</li> <li>- специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;</li> <li>- специальные упражнения для обучения укороченной подаче</li> <li>- подача на точность;</li> </ul> <p>Технике передачи двумя сверху</p> <p>Технике передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).</p> <p>двумя с поворотом, без поворота одной рукой.</p>
	<p>Изучение тактики игры в</p>	<p>31</p>	<p>Освоят:</p> <p>Нападающий удар задней линии. СФП.</p>

волейбол;			<p>Подбор упражнений для развития специальной силы.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.  Нападающий удар толчком одной ноги.  Упражнения для развития гибкости.  Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).</p> <p>Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.</p> <p>Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.</p> <p>Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны</p> <p>Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.</p> <p>Обучение приему мяча от сетки.</p> <p>Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Передача мяча одной рукой в прыжке.</p>
Итого:	68		