

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Балашова Саратовской области»

«Согласовано.»  
Зам. Директора по ВР  
-----Т. Н. Панкова  
05.09.2023 г.

«Утверждаю.»  
Директор МОУ СОШ № 12  
-----М.И. Туровская  
приказ № 416 от 15.09.23г.

The stamp is circular and blue. It contains the text: "Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Балашова Саратовской области»". In the center, it says "МОУ СОШ № 12 г. Балашова Саратовской области".

# Рабочая программа

## спортивной секции

# «Волейбол»

**Возраст обучающихся: 5-11 классы**  
**Срок реализации: 1 год**

**Руководитель секции:**  
**Е.А.Костюченко.**

## **Результаты освоения курса: 5-7 классы.**

### **Ученик научится:**

- определять роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- формировать основы двигательных действий и развития физических качеств;
- применять способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

### **Ученик получит возможность:**

- проводить самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Выполнять контрольные нормативы. Участвовать в соревнованиях и товарищеских встречах по волейболу.

## **Содержание курса.**

Изучение и совершенствование в различных сочетаниях техники и тактики:

- 1) Основных перемещений, поворотов, остановок и стоек;
- 2) Верхней и нижней передачи мяча на месте, в движении, а также в без опорном положении;
- 3) Нижней и верхней прямой подачи;
- 4) Нападающего удара - прямого, с укороченного разбега и с переводом вправо (влево);
- 5) Блокирования - индивидуального и группового;
- 6) Приёма мяча с подачи одной и двумя руками на месте, с падением и перекатом на бедро и спину;

7) Тактических действий в нападении и защите – индивидуальных, групповых и командных;

8) Двусторонних игр – полными и неполными составами, с индивидуальными заданиями по технике и тактике;

Теоретические знания:

1) Правила соревнований в классическом волейболе;

2) Терминология игры;

3) Судейская жестикация;

4) Тенденции развития современного волейбола;

5) Правила личной гигиены волейболиста;

6) Меры по профилактике травматизма во время тренировочного и соревновательного процесса,

7) Первая доврачебная помощь при травмах,

8) Психологический настрой и способы его регулирования.

### **Тематическое планирование.**

Программа составлена для учащихся 5 – 7 классов.

Всего 38 часов в год, 1 час в неделю

Теория. Основы знаний 5 часов.

Практика. 33 часа.

Техника владения мячом 5ч.50 мин.

Подача. 6ч.50 мин.

Нападающий удар. 6ч.50 мин.

Блок. 4ч50 мин.

Тактика нападения. 2ч.50 мин

Тактика защиты. 3ч.50 мин.

Судейская практика. 2ч.

Учебные игры.

### **Результаты освоения курса: 8-11 классы.**

#### **Ученик научится:**

– определять роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– формировать основы двигательных действий и развития физических качеств;

– применять способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

**Ученик получит возможность;**

– проводить самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Выполнять контрольные нормативы. Участвовать в товарищеских встречах по волейболу. Участвовать в школьных соревнованиях по волейболу. Участвовать сборной команды школы в городских и районных соревнованиях по волейболу.

## **Содержание курса.**

### **1. Основы знаний:**

- 1.1. Физическая культура и спорт в России.
- 1.2. История развития волейбола.
- 1.3. Влияние физических упражнений на организм человека.
- 1.4. Гигиена волейболиста.
- 1.5. Правила игры в волейбол.

### **2. Техника владения мячом:**

- перемещения: шагом, бегом, прыжком;
- подачи: верхняя прямая, нижняя прямая; на точность, на определенное количество раз, по заданию;
- передачи: верхние, нижние над собой, у стены, через сетку; в парах, тройках, группах;
- нападающие удары: прямой по ходу, с переводом, с высокой передачи, с укороченной передачи;
- блокирование: одиночное, парное, тройное.

Форма организации: фронтальная, групповая, индивидуальная.

### **3. Тактика нападения и тактика защиты:**

- индивидуальные действия с мячом, без мяча;
- групповые действия с мячом, без мяча;
- командные действия с мячом, без мяча.

### **4. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (на каждой тренировке). Практика.**

Упражнения для развития скорости, прыжковые упражнения, силовые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации, смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера, игры и эстафеты.

### **5. Контрольные испытания (в процессе тренировок):**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

### **6. Судейская практика.**

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

### **7. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня.

## **Тематическое планирование.**

Программа составлена для учащихся 8– 11 классов.  
Всего 38 часов в год, 1 час в неделю.

Теория. Основы знаний 5 часов.

Практика. 33 часа.

Техника владения мячом 5ч.50 мин.

Подача.6ч.50мин.

Нападающий удар.6ч.50мин.

Блок. 4ч50мин.

Тактика нападения.2ч.50мин

Тактика защиты. 3ч.50мин.

Судейская практика.2ч.

Учебные игры.

Дни недели: вторник с 15.15 до 16.15, четверг с 16.30 до 17.30.

## Календарно-тематическое планирование. 8-11 классы.

№\п	Тема	Содержание	Общее количество занятий	Дата	Примечание
	<b>I четверть.</b>		<b>10</b>		
<b>1</b>	<b>Основы знаний.</b>	Орг. вопросы, инструктаж по ТБ, краткая история развития волейбола, основные правила игры.	1	8.09	
<b>2-3</b>	<b>Техника владения мячом.</b>	Совершенствование: передача двумя руками, снизу, сверху над собой, у стены(индивидуально); в парах, длинная, короткая, за голову, укороченная, с места, в прыжке, с разбегу, вперед, назад, в сторону, ч\з сетку. Упр-ния в группах по зонам 1-3-4-2-5-1, по диагоналям, с одним или несколькими мячами.	2	15.09 22.09	
<b>4-5</b>	<b>Подача.</b>	Совершенствование: нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая; с места, в опоре после перемещения, в прыжке, в правую (левую) половины площадки, на точность в определенную зону.	2	29.09 6.10	
<b>6-8</b>			3	13.10 20.10	

9-10	<b>Нападающий удар.</b>	Совершенствование: одной рукой прямой по ходу движения из 4,3,2 зоны, с переводом из 4 в 1, 2в5, 3в1, 3в5; с места, в прыжке, с разбегу: по ходу, с переводом, с высокой, с короткой передачи, с задней линии.	2	27.10	
	<b>Блок.</b>	Совершенствование: одним игроком, двумя игроками, тремя игроками; подвижный, неподвижный; с места, в прыжке, развитие прыгучести с переносом рук ч\з сетку.		28.10 3.11	
	<b>Учебные игры.</b>	Учебные игры на каждой тренировке.			
11	<b>II четверть.</b>		8	10.11	
	<b>Основы знаний.</b>	Орг. вопросы, инструктаж по ТБ.			
12	<b>Техника владения мячом.</b>	Совершенствование: Передачи с изменением расстояния, траектории и направления, передачи во встречных колоннах.	1	17.11	
13-14	<b>Подача.</b>	Совершенствование: подачи с изменением расстояния полета мяча, укороченные – в зоны площадки атаки и удаленные – в	2	24.11 1.12	

15-16	<b>Нападающий удар.</b>	зоны площадки защиты.  Совершенствование: многократные удары по мячу, стоя стены, удары ч\з сетку с собственного набрасывания.	2	8.12 15.12	
17	<b>Блок.</b>	Совершенствование: блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания, страховка.	1	22.12	
18	<b>Тактика нападения.</b>	Совершенствование: индивидуальная: действия с мячом ( при выборе места для выполнения подачи, для нападающих ударов, для вторых передач); подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену. Групповая: взаимодействие при 2-ой передаче игроков передней линии ; игроков задней и передней линии зон 6,5,1 с игроками зоны 3 при первой передаче. Командная: взаимодействия через игрока передней линии со 2-ой ( передачи прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – нападающему, к которому передающий обращен лицом).	1	29.12	

	Учебные игры.	Учебные игры на каждой тренировке.			
	<b>Ш</b>		<b>13</b>		
	<b>четверть.</b>				
<b>19</b>	<b>Основы знаний.</b>	Орг.вопросы, инструктаж по ТБ.	1	12.01	
<b>20</b>	<b>Техника владения мячом.</b>	Совершенствование: прием подачи в разных зонах с доводкой в 3 зону.	1	19.01	
<b>21-22</b>	<b>Подача.</b>		2	26.01 2.02	
<b>23-24</b>		Совершенствование: соревнование на большее число подач в пределы площадки на точность.	2		
<b>25-26</b>	<b>Нападающий удар.</b>	Совершенствование: из зоны 1 противоположной половины площадки подача ч\з сетку в зону 6, из 6 в 3, из 3 в 4(2), из4(2) ч\з сетку нападающий удар.	2	9.02 16.02	
	<b>Блок.</b>	Совершенствование: блок атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении. Самостраховка.		2.03 7.03	
<b>27-28</b>			2	14.03 21.03	

29-31	<p><b>Тактика нападения.</b></p> <p><b>Тактика защиты.</b></p> <p>Учебные игры.</p>	<p>Совершенствование: из зоны 1 противоположной половины площадки подача ч\з сетку в зону 6 , из 6 прием в 3, из 3 передача в 4(2), из 4(2) н\у ч\з сетку.</p> <p>Совершенствование: индивидуальная: действия без мяча (при выборе места для приема подачи, для нападающих ударов, для блокирования); с мячом ( при одионочном блокировании, при самоохранке). Групповая: взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча и н\у, передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке); между линиями ( при приеме н\у и на оохранке). Командная: защитники располагаются в зонах 1,6,5, нападающие в зонах 4,3,2. Нападающие выполняют удары или обманы с собственного набрасывания в кого- либо из защитников, который и принимает мяч. Защитник соседней зоны осуществляет оохранку принимающего.</p> <p>Учебные игры на к аждой тренировке.</p>	3	<p>28.03 4.04 11.04</p>	
-------	---	---	---	---------------------------------	--

	<b>Судейская практика.</b>				
<b>32</b>	<b>IV четверть.</b>		<b>7</b>		
<b>33-34</b>	<b>Основы знаний.</b>	Орг. вопросы, инструктаж по ТБ.	1	18.04	
<b>35</b>	<b>Техника владения мячом</b>	Совершенствование.	2	25.04 2.05	
<b>36</b>	<b>Подача.</b>	Совершенствование.	1	16.05	
<b>37</b>	<b>Нападающий удар.</b>	Совершенствование.	1	23.05	
<b>38</b>	<b>Блок.</b>	Совершенствование.	1	30.05	
	<b>Тактика нападения, тактика защиты.</b>	Совершенствование. Контрольные нормативы	1		
	<b>Судейская практика.</b>	Совершенствование.			
	Учебные игры.	Учебные игры на каждой тренировке.			
	<b>Итого:</b>		<b>37</b>		
			<b>занятий</b>		

**Календарно-тематическое планирование. 6-7 классы.**

№\п	Тема	Содержание	Общее количество часов	Дата	Примеч.
	<b>I четверть.</b>		<b>10</b>		
1	<b>Основы знаний.</b>	Орг. вопросы, инструктаж по ТБ, краткая история развития волейбола, основные правила игры.	1.	5.09	
2-4	<b>Техника владения мячом.</b>	Передача и прием одной рукой, двумя руками, снизу, сверху; длинная, короткая, укороченная, с места, в прыжке, с разбегу, вперед, назад, в сторону.	3	12.09 19.09 26.09	
5-6	<b>Подача.</b>	Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая; с места, в опоре после перемещения.	2	3.10 10.10	
7-8	<b>Нападающий удар.</b>	Одной рукой прямой, с переводом; с места, в прыжке, с разбегу: по ходу, с переводом.	2	17.10 24.10	
9-10	<b>Блок.</b>	Одним игроком, двумя игроками; подвижный, неподвижный; с места, в прыжке.	2	31.10 7.11	

	<b>Учебные игры:</b> на каждой тренировке.				
	<b>II четверть.</b>		<b>8</b>		
11	<b>Основы знаний.</b>	орг. вопросы, инструктаж по ТБ.	1	14.11	
12	<b>Техника владения мячом.</b>	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки.	1	21.11	
13	<b>Подача.</b>	Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки.	1	28.11	
14-15	<b>Нападающий удар.</b>	Упр. для напрыгивания. Специальные упр. у стены в опорном положении. Специальные упр. на подкидном мостике. Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара	2	5.12 12.12	
16	<b>Блок.</b>	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после	1	19.12	

17-18	<b>Тактика нападения.</b>	<p>перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами.(в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока.</p> <p>Индивидуальная: действия с мячом ( при выборе места для приема подачи, для нападающих ударов, для вторых передач); без мяча ( при выборе места для приема подачи, для нападающих ударов, для вторых передач). Групповая: комбинации в игровых эпизодах при участии 2-х и более игроков; при нападении из зон 4, 2, 3. Командная: взаимодействия через игрока передней линии ( со 2-ой передачи, с 1-ой передачи, откидки ).</p>	2	26.12 9.01	
	Учебные игры на каждой тренировке.				
	<b>III четверть.</b>		<b>12</b>		
19	<b>Основы знаний.</b>	орг. вопросы, инструктаж по ТБ	1	16.01	
20-21	<b>Техника владения мячом.</b>	Передачи сверху, снизу в парах на месте, после перемещения, в прыжке; в тройках; через сетку.	2	23.01 30.01	
22-23	<b>Подача.</b>	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для	2	6.02 13.02	

24-25	<b>Нападающий удар.</b>	<p>нижней прямой, верхней прямой подачи. Подача на точность.</p> <p>Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки.</p>	2	20.02 27.02	
26	<b>Блок.</b>	<p>Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар-блок. Подбор упражнений для развития взрывной силы.</p>	1	5.03	
27-29	<b>Тактика защиты.</b>	<p>Индивидуальная: действия без мяча (при выборе места для приема подачи, для нападающих ударов, для блокирования); с мячом (при одиночном блокировании, при самостраховке). Групповая: комбинации в игровых эпизодах: при двойном и тройном блокировании, при приеме ударов, при страховке, при участии 2-х и более игроков; при нападении из зон 4, 2, 3. Командная: система игры углом вперед; против ударов из зон 4,2,3.</p>	3	12.03 19.03 26.03	
30	Учебные игры на каждой тренировке.		1	2.04	

	<b>Судейская практика.</b>				
	<b>IV четверть.</b>		<b>8</b>		
31	<b>Основы знаний.</b>	орг. вопросы, инструктаж по ТБ.	1	9.04	
32-33	<b>Подача.</b>	совершенствование.	2	16.04 23.04	
34	<b>Нападающий удар.</b>	совершенствование.	1	30.04	
35	<b>Блок.</b>	совершенствование.	1	7.05	
36	<b>Тактика нападения.</b>	совершенствование.	1	14.05	
37	<b>Тактика защиты.</b>	контрольные нормативы	1	21.05	
38	<b>Судейская практика.</b>		1	28.05	
	Учебные игры на каждой тренировке.				
	<b>Итого:</b>		<b>38</b>		

## Литература.

1. Волейбол. Примерные программы для системы ДОД : ДЮСШ и специализированных ДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2003.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.-М.: Просвещение, 2005.
3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. « Учебник по физической культуре 10-11 класс». Лях. В.И., Зданевич.А.А «Просвещение» г. Москва 2007г.
5. «Волейбол». Клещёв.Ю.И. «Физкультура и спорт» г.Москва 2005
6. «Упражнения для волейболистов» А.П. Якушев; А.В.Ивойлов. «Физкультура и спорт» г.Москва 2003г.
7. «Тактическая подготовка волейболистов». Ю.Фураев. . «Физкультура и спорт» г.Москва 2005г.
8. «Волейбол. Методическое пособие обучению игре». Ю.Д.Железняк; В.А.Кунянский; А.В.Чачин. . «Тerra Спорт» г.Москва 2005г.
9. «Волейбол» А.Б. Донченко. «Вече» г.Москва 2005г.