

**КГУ «Есенкольская общеобразовательная школа
отдела образования Карабалыкского района»**

Принята на заседании
педагогического совета
КГУ «Есенкольская
общеобразовательная школа
отдела образования
Карабалыкского района»
« 28» августа 2025 года
протокол № 1
Директор школы

Айдарбекова О.С.

**Программа внеурочной спортивной секции
по волейболу**

Возраст обучающихся: 6-10 классы
Срок реализации программы: 2 год

**Автор - составитель: Желтов Н.Н.,
педагог дополнительного
образования**

**с.Лесное,
2025 год**

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание программы	9
4. Список литературы	11
5. Приложение	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особая роль в физическом воспитании отводится формированию моральных и волевых качеств человека. Общеизвестно, что занятия физкультурой и спортом помогают бороться с негативными для общества явлениями, формируют чувство коллективной ответственности и взаимопомощи, пропагандируют активный образ жизни и данный вид спорта.

Основы физического воспитания закладываются с раннего детства. Оно является неотъемлемой частью формирования будущего поколения граждан нашего государства.

Помимо ОФП значительное место занимают в физической культуре – подвижные игры. Игры являются одним из самых распространённых средств физического воспитания, и представляют собой сознательную, активную и инициативную деятельность занимающихся, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими.

Игра волейбол отличается большой эмоциональностью, поскольку в ней всегда имеются широкие возможности для проявления личных качеств и инициативы.

Велико значение волейбола в развитии свойств ловкости, скорости, быстроты в совершенствовании двигательной способности, в развитие ловкости и находчивости.

Волейбол входит в основную программу по физическому воспитанию среди учащихся 7-11 классов, что дополнитель но позволит учащимся совершенствовать свои спортивные качества в данном виде спорта.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 12-17 лет (6-11 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Цель занятий:

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

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

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- учебно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Общая характеристика курса

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. 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. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. 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. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- 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;
- использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание программы

Теоретические занятия – 5 ч.

Физическая культура и спорт в Республике Казахстан. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в РК. 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.

Практические занятия – 97 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.

Подвижные игры.

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 подач 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 скрестным 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, верхняя.

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.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Календарно- тематическое планирование
Всего 102 часа по 3 часа в неделю

№ заняти я	Содержание программного материала	Кол-во часо в	Дата план.	Приме чание
1	Техника безопасности. Волейбол как вид спорта.	1	01.09	Объединение с 02.09
2	Работа с мячом.		02.09	
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	03.09	
4	Прием мяча сверху.	1	08.09	
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	09.09	
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1	10.09	
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	15.09	
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	16.09	
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	17.09	
			22.09	
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	23.09	
			24.09	
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2	29.09	
			30.09	
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	01.10	
			06.10	
17-18	Сочетание способов перемещений.	2	07.10	
			08.10	
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	13.10	
			14.10	
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	15.10	
			20.10	
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	21.10	
			22.10	
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	03.11	
			04.11	
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	05.11	
			10.11	

29-30	Нижняя прямая подача.	2	11.11	
			12.11	
31-32	Выбор места для выполнения подачи.	2	17.11	
			18.11	
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2	19.11	
			24.11	
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	25.11	
			26.11	
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	01.12	
			02.12	
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	03.12	
			08.12	
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	09.12	
			10.12	
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	15.12	
			16.12	Объединение с 17.12
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	17.12	
			22.12	
47-48	Верхняя прямая подача.	2	23.12	
			24.12	
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	12.01	
			13.01	
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	14.01	
			19.01	
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	20.01	
			21.01	
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	26.01	
			27.01	
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	28.01	
			02.02	
59-60	Падения и перекаты после падения.	2	03.02	
			04.02	
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	09.02	
			10.02	
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2	11.02	
			16.02	
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2	17.02	
			18.02	
67-68	Чередование способов подач.	2	23.02	
			24.02	

69-70	Выбор места для выполнения нападающего удара	2	25.02 02.03	
71-72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	03.03 04.03	
73-74	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	09.03 10.03	Объединение с 10.03
75-76	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2	11.03 16.03	
77-78	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2	17.03 18.03	
79-80	Передача двумя руками в прыжке.	2	30.03 31.03	
81-82	Чередование способов подач.	2	01.04 06.04	
83-84	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	07.04 08.04	
85-86	Выбор места при блокировании.	2	13.04 14.04	
87-88	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2	15.04 20.04	
89-90	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	21.04 22.04	
90-91	Подача мяча в заданную зону.	2	27.04 28.04	
92-93	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2	29.04 04.05	
94-95	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	05.05 06.05	
96-97	Нападающий удар с задней линии.	2	11.05 12.05	Объединение с 12.05
98-99	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2	13.05 18.05	
100	Сдача контрольных нормативов.	1	19.05	
101-102	Учебная игра.	2	20.05 25.05	

Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. М.А. Давыдов. Судейство в волейболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
6. Е.Р. Яхонтова. Юный волейболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Приложение

Техника безопасности на занятиях волейбола

- Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.
- Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.
- Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.
- Зайдя в спортзал, брать спортивный инвентарь только с разрешения учителя.
- Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.
- Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

Во время урока.

При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:

- При перемещение спиной, смотреть через плечо.
- Исключать резкое изменение своего движения и резкой остановки.
- Соблюдать дистанцию и интервал, быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений.
- По окончании выполнения упражнений вернуться друг за другом на свои места для повторного или следующего задания с правой или левой стороны.

Во время передачи мяча.

- После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч кончиками пальцев.
- При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.
- Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию.

Во время подачи.

- Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.
- Рассчитывать силу удара и точность удара.
- Выполнять удар по мячу напряженной ладонью или кулаком.
- Сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху.

Во время игры.

- Знать правила игры и соблюдать их.

- Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.
- Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение.
- Выполнять и прекращать игровые действия по свистку учителя.
- Передавать мяч другой команде только через сетку.

Требования безопасности при несчастных случаях.

- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и оповестить об этом учителя.
- С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь» поставить в известность администрацию учебного заведения.

По окончанию урока.

- Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.
- Организованно покинуть место проведения занятия.
- Переодеться в раздевалке, вымыть руки с мылом.