




МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 11»

660025, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Академика Вавилова, 37  
тел. (391) 201-50-75; факс: (391) 268-74-74; e-mail: [licey11@mail.ru](mailto:licey11@mail.ru); <http://11y.ru>  
ОГРН 1022401951770, ИНН/КПП 2461022881/246101001

Согласовано  
Педагогический совет  
Руководитель СП СОК «Спортландия»  
МАОУ Лицей № 11  
Петухова Е.В.   
Протокол № 1 от « 01 » 09 2020

Утверждаю  
Директор МАОУ Лицей № 11  
Е.Ю.Лёвина  
Приказ № 147/п от « 01 » 09 2020



# Рабочая программа по волейболу

*название секции в соответствии с планом ФСК*

педагог ДО Новокрещенов Д.М.

Возраст детей: 13-14 лет  
Срок реализации: 1 года  
Уровень: начальное и  
основное общее образование.

## Пояснительная записка

### **Направленность:**

Физкультурно-спортивная

### **Педагогическая целесообразность, актуальность:**

Согласно данным опроса проводимого среди учащихся образовательного учреждения данный вид спорта обладает большой популярностью. Волейбол, относится к активным видам спорта. Кроме того, имеется полностью материально-техническая база для проведения занятий. Этим обуславливается внедрение данной образовательной программы дополнительного образования и ее актуальность.

Основной концептуальной идеей данной образовательной программы дополнительного образования является привлечение представителей подрастающего поколения к занятиям активными видами спорта и формированию потребности здорового образа жизни. Образовательный процесс построен на основе здоровьесберегающих технологий.

**Цель:** повышение состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся образовательного учреждения

### **Задачи:**

- привлечение учащихся к активным видам спорта,
- приобретение новых двигательных действий,
- развитие морально-волевых качеств (смелость, дисциплинированность, трудолюбие, способность к перенесению трудностей, воля, стремление к победе и т.д.),
- формирование потребности в здоровом образе жизни.
- организация внеурочной занятости в подростковой среде,
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования навыков игры волейбол;
- дальнейшее обучение основам техники и тактики волейбола;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, выполнение нормативов по видам подготовки.

### **Отличие особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ:**

«Волейбол» - модифицированная образовательная программа составлена на основании программы – Колодницкий, Кузнецов, Маслов Внеклассная деятельность.–М: Просвещение 2012. Данная программа физического воспитания включена в государственный реестр программ дополнительного образования и Допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

Работа спортивной секции «Волейбол» предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку и выполнение нормативов; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по Волейболу для коллективов физической культуры, общеобразовательных школ, по месту жительства и в оздоровительных лагерях.

Основной принцип работы в подготовительных группах – универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, приемов и передач мяча, подач мяча; привитие стойкого интереса к

занятиям Волейболом; выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники и даются им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр проводят сами учащиеся.

Занимающиеся учатся организовывать соревнования в группе, классе, оздоровительном лагере. Каждый занимающийся в секции приобретает навыки и умения вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

#### **Возраст детей:**

Программа «волейбол» рассчитана на учащихся 13-14 лет. Все занимающиеся в спортивной секции «волейбол» делятся в зависимости от возраста на четыре учебные группы:

- группы начальной подготовки первого года обучения – 11 – 12 лет;
- группы учебно-тренировочные первого года обучения – 13 – 14 лет;
- группы учебно-тренировочные второго года обучения – 15 – 16 лет.

#### **Сроки реализации (продолжительность процесса, этапы):**

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения. Зачисление в секцию осуществляется по желанию учащегося и допуска врача.

Сроки реализации – 1 год – учебно-тренировочная;

#### **Формы и режим занятий:**

Программа «волейбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60–70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются отдельно.

Занятия в группах проводятся 3 раза в неделю по 45мин, что составляет 111 часов.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

Основной показатель работы спортивной секции «волейбол» – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности, а также:

- сохранение общего состояния здоровья,
- повышение общефизической подготовки,
- повышение двигательной активности (работоспособность и выносливость),

- вовлеченность в соревновательную деятельность учащихся (количественный состав),
- посещение соревнований,
- анализ результатов тестирования в данном виде спорта (знание и умение выполнять приемы и передачи, подачи и т.д.)
- навыки судейства

#### **Формы подведения итогов реализации программ (соревнования)**

Два раза в год (октябрь, май) в спортивной секции «волейбол» проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Участие в соревнованиях разного уровня.

#### **Учебно-тематическое планирование (1 года обучения).**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов 1 год
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2
2	Сведения о строении и функциях организма человека	2
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2
4	Правила волейбола, организация и проведение соревнований.	3
5	Места занятий, оборудование, инвентарь	2
6	Общая и специальная физическая подготовка	70
7	Основы техники и тактики волейбол	10
8	Соревнования по волейболу	6
9	Контрольные испытания	8
10	Инструкторская и судейская подготовка	6
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>111</b>

#### **Содержание программы**

##### **Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Гигиенические требования** к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика.

Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей.

Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами.

Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие.

Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила соревнований по волейболу.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Места занятий, оборудование и инвентарь. Площадка и ее размеры для проведения соревнований.

Понятие – «Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО». Подготовка к сдаче нормативов ГТО — органическая часть всего учебного процесса. Нормативы и требования ГТО I ступени.

### **Основы методики обучения и тренировки по волейболу.**

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Основы техники и тактики волейбола. Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

### **Соревнования.**

Установка на предстоящую игру или соревнования. Тактический план. Характеристика игры противника. Разбор проведенной игры.

### **Практические занятия. Соревнования по волейболу.**

Сдача норм комплекса ГТО.

### **Инструкторская и судейская подготовка**

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.

2. Проведение соревнований по волейболу в общеобразовательной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря

**Основы техники и тактики игры.** Анализ технических и тактических действий (на основе программы для данного года).

**Практические занятия.** Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

**Гимнастические упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами; поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на

гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки). Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180°. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 — 30 м, 3x30 — 40 м 4x50 — 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50—60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин (мальчики) и до 2 мин (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание»

### **Список используемой литературы**

Ю.Д.Железняк «Волейбол в школе»

«Волейбол» - программа – Колодницкий, Кузнецов, Маслов Внекласная деятельность.—М: Просвещение 2012.