

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №1 имени академика Б.Н. Петрова»

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Р.И. Лимонько  
«29» «08» 2017 г.

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
педагогического совета  
«30» «08» 2017 г.  
протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная программа  
секционных занятий по волейболу  
для учащихся 8-11 классов  
на 2017-2018 учебный год**

Составил: учитель физической культуры  
Брикин Кирилл Владимирович

**Смоленск  
2017**

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, соответствует базисному

учебному плану лицея №1 имени академика Б.Н.Петрова, по которому на кружковую работу

по волейболу отводится по 2 учебных часа в неделю в 5-11 классах.

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

Программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Занятия проводятся 2 раза в неделю, курс рассчитан

на 68 часов в год.

### **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 баскетболу различного масштаба.

### **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.**

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

### **Общая физическая подготовка.**

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

### **Техническая подготовка.**

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### **Тактическая подготовка.**

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими

## **Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

## **Календарно-тематическое планирование занятий спортивной секции по волейболу**

## для учащихся 8-11 классов на 2017-2018 учебный год

**Цель:** Создание возможностей разностороннему физическому развитию школьников.

**Задачи:** 1. Обучать технико-тактическим действиям игры в волейбол.

1. Развивать ловкость, силу, точность, быстроту реакции.
2. Воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь.

<i>№ занятия</i>	<i>Наименование темы занятий и содержание работы</i>	<i>Дата проведения</i>
<b><i>I четверть – 17 ч</i></b>		
1-2	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Изучение верхней передачи мяча сверху.	
3-4	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.	
5-6-7	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	
8-9	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	
10-11-12	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации.	
13-14	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	
15-16-17	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки.	

	<p>Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.</p>	
<b><i>II четверть – 14 ч</i></b>		
18	<p>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.</p>	
19	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
20-21	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.</p>	
22	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
23	<p>Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.</p>	
24	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
25	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	
26	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	

27-28	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Подвижные игры и эстафеты.  Основные стойки, перемещения и остановки.  Нижняя и верхняя передачи.  Введение в начальные игровые ситуации.  Подводящие упражнения для нападающих действий.  Нижняя боковая подача.</p>	
29	<p>Общая и специальная физическая подготовка.  Передачи для нападающих действий.  Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.  Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	
30	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Нижняя и верхняя передачи.  Прямая нижняя подача мяча.  Нападающий удар с собственного подбрасывания.  Двухсторонняя игра в волейбол.  Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	
<b><i>III четверть – 20 ч</i></b>		
31	<p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.  Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Подвижные игры и эстафеты.  Основные стойки, перемещения и остановки.  Нижняя и верхняя передачи.  Введение в начальные игровые ситуации.  Нижняя боковая и прямая подачи.</p>	
32	<p>Общая и специальная физическая подготовка.  Нижняя и верхняя передачи.  Нижняя боковая и прямая подачи.  Подводящие упражнения для нападающих действий.  Двухсторонняя игра в волейбол.  Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	
33-34	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Подвижные игры и эстафеты.  Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.  Передачи для нападающих действий.  Организация и проведение соревнований.</p>	
35-36	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Основные стойки, перемещения и остановки.  Введение в начальные игровые ситуации.  Двухсторонняя игра в волейбол.  Подвижные игры и эстафеты.</p>	
37-38	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Основные стойки, перемещения и остановки.</p>	

	<p>Подводящие упражнения для верхней подачи.  Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.  Верхняя передача над собой и вперёд.  Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
39-40	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Основные стойки, перемещения и остановки.  Нижняя и верхняя передачи.  Нижняя боковая и прямая подачи.  Техника верхней подачи.  Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
41-42	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Основные стойки, перемещения и остановки.  Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.  Введение в начальные игровые ситуации.  Двухсторонняя игра в волейбол.  Подвижные игры и эстафеты.</p>	
43	<p>Общая и специальная физическая подготовка.  Нижняя и верхняя передачи.  Упражнения для обучения блокированию.  Нижняя боковая и прямая подачи.  Техника верхней подачи.  Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
44-45	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Основные стойки, перемещения и остановки.  Нижняя и верхняя передачи.  Нижняя боковая и прямая подачи.  Техника верхней подачи.  Обучение нападающему удару.  Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
46	<p>Общая и специальная физическая подготовка.  Упражнения в парах с мячом.  Техника игры в волейбол.  Нижняя передача над собой и за спину.  Блокировка нападающего удара.  Двухсторонняя игра в волейбол.  Подвижные игры и эстафеты.</p>	
47-48	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Основные стойки, перемещения и остановки.  Нижняя и верхняя передачи.  Нижняя боковая и прямая подачи.  Техника верхней подачи.  Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
49-50	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Основные стойки, перемещения и остановки.  Введение в начальные игровые ситуации.  Обучение нападающему удару.</p>	

	<p>Совершенствование техники верхней подачи мяча.  Двухсторонняя игра в волейбол.  Подвижные игры и эстафеты.</p>	
<b><i>IV четверть – 18ч</i></b>		
51-52	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Совершенствование передач мяча.  Основные виды перемещений к мячу.  Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.  Игры и эстафете с элементами волейбола.  Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.  Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
53	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Основные стойки, перемещения и остановки.  Нижняя и верхняя передачи.  Нижняя боковая и прямая подачи.  Техника верхней подачи.  Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	
54-55	<p>Общая и специальная физическая подготовка.  Упражнения в парах с мячом.  Техника игры в волейбол.  Нападающий удар и блокирование.  Нижняя передача над собой и за спину.  Двухсторонняя игра в волейбол.  Подвижные игры и эстафеты.</p>	
56	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Совершенствование передач мяча.  Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.  Игры и эстафете с элементами волейбола.  Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.  Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
57-58	<p>Совершенствование передач мяча.  Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.  Закрепление техники верхней подачи мяча.  Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	
59	<p>Контрольные нормативы для оценки технических приёмов.  Техника игры в волейбол.  Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.  Нижняя передача над собой и за спину.  Двухсторонняя игра в волейбол.  Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.</p>	
60-61	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Основные стойки, перемещения и остановки.  Введение в начальные игровые ситуации.</p>	



	<p>Обучение нападающему удару.  Совершенствование техники верхней подачи мяча.  Двухсторонняя игра в волейбол.  Подвижные игры и эстафеты.</p>	
62	<p>Инструкторская и судейская подготовка.  Контрольная игра, соревнование.</p>	
63-64	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Совершенствование передач мяча.  Совершенствование техники нижней (прямой) подач мяча.  Закрепление техники верхней подачи мяча.  Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	
65-66	<p>Общая и специальная физическая подготовка.  Упражнения в парах с мячом.  Техника игры в волейбол.  Нападающий удар и блокирование.  Нижняя передача над собой и за спину.  Двухсторонняя игра в волейбол.  Подвижные игры и эстафеты.</p>	
67-68	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Совершенствование передач мяча.  Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.  Закрепление техники верхней подачи мяча.  Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	