

**КГУ «Новостройская общеобразовательная школа
отдела образования Карабалыкского района» УОАКО**

Принята на заседании
педагогического совета
КГУ «Новостройская
общеобразовательная школа
отдела образования
Карабалыкского района»
« 28 » августа 2024 года
протокол № 1
Директор школы
 Урзова Ж.Г.

**Программа
секции «Волейбол»**

Возраст обучающихся: 4-11 классы
Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель: Торгашова С.Е,
учитель физической культуры

**с.Научное,
2024 год**

УДК 373
ББК 74.267.5
П78

РЕЦЕНЗЕНТЫ

Есмагамбетова Г.Б.

Новостройская средняя школа –
завуч УВР

Дидик Г.Н.

Новостройская средняя школа –
завуч ВР

Безносенко Т.А.

Новостройская средняя школа –
учитель биологии

Калапов М.Т.

Новостройская средняя школа –
учитель казахского языка

Безносенко В.В.

Новостройская средняя школа –
учитель химии

Программа волейбольного кружка для школьников старшего звена
предназначена для использования учителем в кружковой работе.
Составитель: Торгашова С.Е. – с.Научное, 2018г., 9 стр.

ISBN

Данная программа ориентирована на углубленное изучение спортивной
игры волейбол. Повышение специальной, физической, тактической
подготовки школьников по волейболу и подготовка учащихся к
соревнованиям.

ISBN 978-601-321-973-8



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе: «Типовая учебная программа по учебному предмету "Физическая культура" для 10-11 классов уровня общего среднего образования по обновленному содержанию Приложение 206 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от "27" июля 2017 года № 352, «Типовая учебная программа по учебному предмету "Физическая культура «для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию» . Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 3 апреля 2013 года № 115 (с внесенными изменениями и дополн. на 25 октября 2017 г. № 545)

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 13-17 лет (7-11классы). 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.

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное 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 участия в соревнованиях.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, 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 волейболу различного масштаба.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения, по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу 3 раза в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач

рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

С и с т е м а д и а г н о с т и к и – тестирование физических и технических качеств.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		все го	теоре тиче с-кие заня тия	практ ичес- кие занят ия
1.	Физическая культура и спорт в РК	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	17	-	17
7.	Основы техники и тактики игры	70	-	70
8.	Учебные игры и соревнования	10	-	10
Итого:		102	5	97

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения
1	Стойки и перемещения. Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	2.09.24г.
2	Ходьба, бег, перемещения. Физическая культура и спорт в РК	1	5.09.24г.
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	6.09.24г.
4	ОФП.	1	9.09.24г.
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	12.09.24г.
6	СФП.	1	13.09.24г.
7	Правила соревнований, их организация и проведение Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	16.09.24г.
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	19.09.24г.
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра	2	20.09.24 23.09.24г.
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	26.09.24г. 29.09.24г.
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2	30.09.24г. 3.10.24г.
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра	2	4.10.24г. 7.10.24г.
17-18	Сочетание способов перемещений. ОФП.	2	10.10.24г. 11.10.24г.
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	14.10.24г. 17.10.24г.
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	18.10.24г. 21.10.24г.
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	24.10.24г. 27.10.24г.
25-26	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	31.10.24г. 3.11.24г.

27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	8.11.24г. 11.11.24г.
29-30	Нижняя прямая подача. Учебная игра	2	14.11.24г. 15.11.24г.
31-32	СФП. Выбор места для выполнения подачи.	2	18.11.24г. 21.11.24г.
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2	22.11.24г. 25.11.24г.
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	28.11.24г. 29.11.24г.
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	2.12.24г. 5.12.24г.
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	6.12.24г. 9.12.24г.
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	12.12.24г. 13.12.24г.
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	19.12.24г. 20.12.24г.
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	23.12.24г. 26.12.24г.
47-48	Верхняя прямая подача. Учебная игра	2	27.12.24г. 27.12.24г.
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.ОФП.	2	9.01.25г. 10.01.25г.
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	13.01.25г. 16.01.25г.
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	17.01.25г. 20.01.25г.
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	23.01.25г. 24.01.25г.
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	27.01.25г. 30.01.25г.
59-60	Падения и перекаты после падения. Учебная игра	2	3.02.25г. 6.02.25г.
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	7.02.25г. 10.02.25г.
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2	13.02.25г. 14.02.25г.
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2	17.02.25г. 20.02.25г.

67-68	СФП. Чередование способов подач.	2	21.01.25г. 24.01.25г.
69-70	Выбор места для выполнения нападающего удара. Учебная игра	2	27.01.25г. 28.01.25г.
71-72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	3.03.25г. 6.03.25г.
73-74	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	7.03.25г. 13.03.25г.
75-76	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2	14.03.25г. 17.03.25г.
77-78	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2	17.03.25г. 20.03.25г.
79-80	Передача двумя руками в прыжке.	2	3.04.25г. 4.04.25г.
81-82	Чередование способов подач. Учебная игра	2	9.04.25г. 10.04.25г.
83-84	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3, 2).	2	11.04.25г. 14.04.25г.
85-86	Выбор места при блокировании. Учебная игра	2	17.04.25г. 18.04.25г.
87-88	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2	21.04.25г. 24.04.25г.
89-90	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	25.04.25г. 28.04.25г.
90-91	Подача мяча.ОФП.	2	2.05.25г. 5.05.25г.
92-93	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2	8.05.25г. 12.05.25г.
94-95	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	15.05.25г. 15.05.25г.
96-97	Нападающий удар с задней линии.	2	16.05.25г. 16.05.25г.
98-99	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2	19.05.25г. 19.05.25г.
100	Сдача контрольных нормативов.	1	22.05.25г.
101-102	Учебная игра.	2	22.05.25г. 23.05.25г.

График работы секции на 2024-2025 учебный год

№	Спортивная секция	Кол-во детей	Руководитель секции Ф.И.О., должность	Расписание работы кружка	Место проведения
1	«Волейбол»	20	Торгашова С.Е.учитель ФК.	Понедельник 18.00-19.00 Четверг 18.00-19.00 Пятница 18.00-19.00	спортзал

Список учащихся занимающихся в секции

1. Сагумбаев Самат 4 кл.
2. Евтухов Матвей 5 кл.
3. Черняков Владислав 6 кл.
4. Гасс Герман 7 кл.
5. Абулкасимов Саяжан 8 кл.
6. Табункин Артём 8 кл.
7. Хасанов Данияр 8 кл.
8. Дудко Виктория 8кл.
9. Завалинич Полина 7 кл.
10. Бахтымуратова Дильназ 7 кл.
11. Хасанов Дамир 8 кл.
12. Земсков Вячеслав 8 кл.
13. Зелих Гордей 8 кл.
14. Литвиненко Светлана 10 кл.
15. Адылханова Айдана 10 кл.
16. Сагумбаев Ержан 10 кл.
17. Иржанов Санжар 11 кл.
18. Шилдебаев Чингизхан 11 кл.
19. Цуркан Доминика 11 кл.
20. Баирова Алтынай 11 кл.

Учитель ФК: Торгашова С.Е.(специализация: волейбол)

Инструктаж по ТБ во время занятий в секции «Волейбол»

№	Фамилия, имя члена секции	Дата инструктажа, тема, подпись			
		2 сентября 2024г.	4 ноября 2024г.	9 января 2025г.	3 апреля 2025г.
1	Сагумбаев Самат 4 кл.	Сагумбаев	Сагумбаев	Сагумбаев	Сагумбаев
2	Евтухов Матвей 5 кл.	Евтухов	Евтухов	Евтухов	Евтухов
3	Черняков Владислав 6 кл.	Черняков	Черняков	Черняков	Черняков
4	Гасс Герман 7 кл.	Гасс	Гасс	Гасс	Гасс
5	Абулкасимов Саяжан 8 кл.	Абулкасимов	Абулкасимов	Абулкасимов	Абулкасимов
6	Табункин Артём 8 кл.	Табункин	Табункин	Табункин	Табункин
7	Хасанов Данияр 8 кл.	Хасанов	Хасанов	Хасанов	Хасанов
8	Дудко Виктория 8 кл.	Дудко	Дудко	Дудко	Дудко
9	Завалинич Полина 7 кл.	Завалинич	Завалинич	Завалинич	Завалинич
10	Бахтымуратова Дильназ 7 кл.	Бахтымуратова	Бахтымуратова	Бахтымуратова	Бахтымуратова
11	Хасанов Дамир 8 кл.	Хасанов	Хасанов	Хасанов	Хасанов
12	Земсков Вячеслав 8 кл.	Земсков	Земсков	Земсков	Земсков
13	Зелих Гордей 8 кл.	Зелих	Зелих	Зелих	Зелих
14	Литвиненко Светлана 10 кл.	Литвиненко	Литвиненко	Литвиненко	Литвиненко
15	Адылханова Айдана 10 кл.	Адылханова	Адылханова	Адылханова	Адылханова
16	Сагумбаев Ержан 10 кл.	Сагумбаев	Сагумбаев	Сагумбаев	Сагумбаев
17	Иржанов Санжар 11 кл.	Иржанов	Иржанов	Иржанов	Иржанов
18	Шилдебаев Чингизхан 11 кл.	Шилдебаев	Шилдебаев	Шилдебаев	Шилдебаев
19	Цуркан Доминика 11 кл.	Цуркан	Цуркан	Цуркан	Цуркан
20	Баирова Алтынай 11 кл.	Баирова	Баирова	Баирова	Баирова