



МУ «Урус-Мартановский РОО»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 С. АЛХАН-ЮРТ»  
(МБОУ «СОШ № 4 с. Алхан-Юрт»)

МУ «Хьалха-Мартанан КІДО»  
Муниципальни бюджетни йукъарадешаран учреждени  
«АЛХАН-ЮБРТАН №4 ЙОЛУ ЙУКЪБЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»  
(МБЙУУ «Алхан-Юьртан №4 йолу ЙУЙУШ»)

**ПРИНЯТО**

Протокол №1 заседания

педагогического совета учителей

от 29.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора ВР

 Л.Ш.Дадаева

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**секционных занятий «Волейбол»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**Срок освоения: 1 год**

**Составитель: С-М.М.Сайгираев**

## **Пояснительная записка.**

Волейбол — один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия по волейболу — весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Он развивает координацию движений, прыгучесть, быстроту, смелость, решимость и многие другие качества, полезные в дальнейшем в овладении будущей профессией. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Цель данной игры заключается в том, чтобы игроки одной команды не более чем тремя ударами переправили мяч на сторону противника так, чтобы противник не смог его принять. Для результативности игры надо хорошо усвоить основные приемы техники игры в волейбол: подача, передача, нападающий удар и блокировка. Хорошее владение этими приемами, умение своевременно и правильно пользоваться ими приносит команде успех.

Содержание программы состоит из основных наиболее часто применяемых в волейболе технико-тактических элементов игры и групповых командных тактических действий игроков, используемых в тренировочных занятиях и соревнованиях. Программный материал рассчитан как на игроков, уже имеющих определенные навыки игровых действий, так и для новичков, только начинающих познавать премудрости этой интересной игры. Набор тренировочных, общеразвивающих и специальных упражнений рассчитан на минимальное применение и использование спортивного инвентаря, технических средств обучения и тренажеров.

В программный материал входят: теоретические сведения, в которых сообщаются краткая история возникновения и развития волейбола; техника безопасности на тренировках а и соревнованиях; отражены врачебно-медицинские аспекты - профилактика и предупреждение характерных для волейбола видов повреждений и травм (ушибы, растяжение мышц и связок и т. д.), а также учебные нормативы (для определения уровня обученности занимающихся). С начинающими игроками могут использоваться подвижные игры, такие как «мяч среднему», «салки с мячом», «точный пас», «пионербол» и другие. В старших группах при наличии высокой технической подготовленности команды используют не отраженные в программе более сложные тактические и комбинационные построения, и как обязательный раздел - контрольные и товарищеские встречи с другими командами и участие в соревнованиях.

Рабочая программа составлена на базовом уровне основного общего образования по физической культуре с учетом Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 июня 2011 года № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примененные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004г. № 1312».

**Основными направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

**Цель:** овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для проведения судейства в волейболе.

**Задача занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;



- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу.

Программа курса «Волейбол» для учащихся 8-11 классов рассчитана на один год, 68 часа, при разовых занятиях в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол, волейбол, инструктажи ТБ. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с обучающимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие обучающихся в соревнованиях по волейболу.

### **Требования к уровню подготовки**

#### **ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- методику судейства учебно-тренировочных игр;

#### **УМЕТЬ:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

#### **Ожидаемый результат.**

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

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

## Формы и режим занятий.

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

| Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 час                     | 1 раз в неделю         | 2 часа                    | 68 часов               |

## Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность 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. Основной формой подведения итогов является соревнование.

## Учебно-тематический план спортивной секции «Волейбол» на 2022-2023 учебный год

| №<br>п/п | Наименование темы              | Количество часов |        |          |
|----------|--------------------------------|------------------|--------|----------|
|          |                                | всего            | теория | практика |
| 1.       | Техника перемещений.           | 3                | 1      | 2        |
| 2.       | Прием. Передача. Подача мяча.  | 36               | 7      | 29       |
| 3.       | Нападающий удар. Блокирование. | 13               | 2      | 11       |
| 4.       | Тактика игры в нападении.      | 14               | 2      | 12       |
| 5.       | Тактика игры в защите.         | 2                | 1      | 1        |
|          | Итого:                         | 68               | 15     | 53       |



## Программный материал

| Основная направленность                                | Описание                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы знаний                                          | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| Освоение техникой передвижений                         | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
| Освоение техники приемов и передач мяча                | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.                                                    | Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. |
| Освоение техники подачи мяча и приема подач.           | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.                                                                                | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.                                                                                          |
| Освоение техники прямого нападающего удара             | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.                                                                                                       | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.                                                                                               |
| Овладение техникой защитных действий                   | Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |
| Овладение тактикой игры в нападении.                   | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.                                                                                                                        |
| Овладение тактикой игры в защите                       | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |
| Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. | Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |
| Овладение организаторскими способностями               | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |

|  |   |                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |   | мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.                                                                                                                           |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.                                                                      |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.                                             |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.                                                                                                         |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.                                                                                                         |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.                                                                                                         |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.                                                                                                         |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                                                |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.                                       |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.                                       |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.                                       |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.                                       |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача в прыжке.                                                                                                                                                                 |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача в прыжке.                                                                                                                                                                 |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                                                           |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача в прыжке.                                                                                                                                                                 |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача в прыжке.                                                                                                                                                                 |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача в прыжке.                                                                                                                                                                 |  |  |
|  | 1 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.                                                                                                                                   |  |  |



| № п.п. | Тема занятия                      | Кол – во часов | Дата по плану | Дата по факту | Элементы содержания.                                                                                                                                                                                                  |
|--------|-----------------------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | Техника перемещений (3)           | 1              | 02.09         |               | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.                                                                                                                                                                  |
|        |                                   | 1              | 03.09         |               | Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.                                                                                                               |
|        |                                   | 1              | 05.09         |               | Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.                                                                                                               |
| 2.     | Прием. Передача Подача мяча. (36) |                |               |               |                                                                                                                                                                                                                       |
|        |                                   | 1              | 10.09         |               | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача.                                                                                                                                                     |
|        |                                   | 1              | 16.09         |               | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.                                                                    |
|        |                                   | 1              | 17.09         |               | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Прием мяча двумя руками снизу.                                                                                                                                   |
|        |                                   | 1              | 21.09         |               | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.                                      |
|        |                                   | 1              | 27.09         |               | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча сверху стойкой к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол. |
|        |                                   | 1              | 01.10         |               | Передача мяча сверху стойкой к цели. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                                   |
|        |                                   | 1              | 07.10         |               | Передача мяча сверху стойкой к цели. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                                   |
|        |                                   | 1              | 09.10         |               | Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол                           |
|        |                                   | 1              | 14.10         |               | Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении. Передача с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2, из зоны 6 в зоны 3, 4.                                                                                        |
|        |                                   | 1              | 15.10         |               | Верхняя прямая подача Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.                                                                                                                  |
|        |                                   | 1              | 21.10         |               | Верхняя прямая подача Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.                                                                                         |
|        |                                   | 1              | 22.10         |               | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.                                                                                            |
|        |                                   | 1              | 27.11         |               | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча с подачи. Прием мяча с подачи. Передача мяча с подачи.                                                                                                      |

|    |                                     |  |   |                                                                                                                                                                                     |       |
|----|-------------------------------------|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 4. | Тактика игры в нападении (14)       |  | 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.                                       | 04.02 |
|    |                                     |  | 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.                                       | 03.02 |
|    |                                     |  | 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 14.01 |
|    |                                     |  | 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.                                       | 13.01 |
| 3. | Нападающий удар. Блокирование. (13) |  | 1 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зоны 3, 4.                                                                                                                    | 11.11 |
|    |                                     |  | 1 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зоны 3, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                      | 18.11 |
|    |                                     |  | 1 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зоны 3, 4.                                                                                            | 19.11 |
|    |                                     |  | 1 | Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи в зоны 3, 4.                                                                                                                            | 25.11 |
|    |                                     |  | 1 | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.                                                                                                                  | 26.11 |
|    |                                     |  | 1 | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.                                                                                                                  | 02.12 |
|    |                                     |  | 1 | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.                                                                                                                  | 03.12 |
|    |                                     |  | 1 | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                            | 09.12 |
|    |                                     |  | 1 | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.                                                                                                                  | 10.12 |
|    |                                     |  | 1 | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.                                                                                                                  | 16.12 |
|    |                                     |  | 1 | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.                                                                                                                  | 17.12 |
|    |                                     |  | 1 | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.                                                                                                                  | 23.12 |
|    |                                     |  | 1 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.                                                                                                  | 24.12 |



|    |                              |      |       |
|----|------------------------------|------|-------|
|    | Итого                        | 68ч. | 24.03 |
| 5. | Тактика игры<br>(2) в защите | 1    | 18.03 |
|    |                              | 1    | 11.03 |
|    |                              | 1    | 10.03 |
|    |                              | 1    | 01.03 |
|    |                              | 1    | 03.03 |
|    |                              | 1    | 25.02 |
|    |                              | 1    | 24.02 |
|    |                              | 1    | 18.02 |
|    |                              | 1    | 17.02 |
|    |                              | 1    | 11.02 |
|    |                              | 1    | 10.02 |
|    |                              | 1    | 10.02 |
|    |                              | 1    | 11.02 |
|    |                              | 1    | 17.02 |
|    |                              | 1    | 18.02 |
|    |                              | 1    | 24.02 |
|    |                              | 1    | 25.02 |
|    |                              | 1    | 03.03 |
|    |                              | 1    | 01.03 |
|    |                              | 1    | 10.03 |
|    |                              | 1    | 11.03 |
|    |                              | 1    | 18.03 |
|    |                              | 1    | 24.03 |