МБОУ «Стародрожжановская сош №1» Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

Рабочая программа «Юный волейболист»

Автор: Азизов Роберт Рафисович, учитель физической культуры

2026 г

Пояснительная записка

Рабочая программа «Юный волейболист» направлена на углубленное изучение одного из самых популярных и зрелищных видов спорта — волейбола. Она сочетает в себе теоретическую подготовку, общую физическую подготовку (ОФП) и специальную техническую подготовку.

В условиях современной школы, где двигательная активность детей снижается, а интерес к спорту часто ограничивается просмотром матчей, данная программа призвана не только укрепить здоровье обучающихся, но и сформировать у них устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом, воспитать командный дух и дисциплину.

Особенностью данной программы является акцент на игровых методах обучения, что позволяет поддерживать высокий эмоциональный фон занятий и способствует лучшему усвоению материала.

Как учитель физической культуры, я с большой ответственностью и энтузиазмом подхожу к разработке авторских программ. В своей педагогической практике...

Современный пятиклассник или шестиклассник живет в мире цифровых технологий... Моя программа призвана кардинально изменить этот вектор, превратив зрителя в активного участника.

Программа «Юный волейболист» — это не просто набор упражнений с мячом. Это комплексная система, которая гармонично сочетает три ключевых компонента:

Теоретическая подготовка. Прежде чем выйти на площадку, ученик должен понимать суть игры. Мы будем изучать историю волейбола, знакомиться с правилами (включая сложные моменты вроде касания сетки), разбирать тактические схемы (например, расстановку игроков при приеме) и биографии великих игроков. Знание теории формирует уважение к игре...

Общая физическая подготовка (ОФП). Волейбол требует от игрока быть атлетом. Невозможно эффективно играть без должной базы. Поэтому значительная часть занятий посвящена развитию общих физических качеств: силы прыжка, быстроты перемещения по площадке, выносливости и гибкости. Беговые упражнения, работа над координацией движений, акробатические элементы (перекаты, кувырки) — всё это закладывает фундамент здоровья...

Специальная техническая подготовка. Это ядро нашей программы. Здесь мы учимся владеть своим телом и мячом как единым целым. Начиная с правильной постановки рук для приема мяча ("платформа") и заканчивая

сложными атакующими ударами. Особое внимание уделяется перемещению по площадке и взаимодействию с партнерами.

Ключевой особенностью моей авторской методики является акцент на игровых методах обучения. Я убежден, что монотонное повторение однообразных упражнений быстро утомляет детей 11-12 лет... Чтобы этого избежать, каждое техническое действие мы встраиваем в игровой контекст. Например, изучение верхней передачи превращается в соревнование "Кто точнее?", а отработка подачи — в увлекательную игру "Попади в цель". Такой подход поддерживает высокий эмоциональный фон... А в процессе этой игры незаметно для себя осваивает сложнейшие технические приемы.

Кроме физического развития, программа решает важнейшие воспитательные задачи. Командные виды спорта — лучший инструмент для формирования личности... На волейбольной площадке ребенок учится нести ответственность за свою зону. Он понимает цену ошибки и важность взаимопомощи. Через игровые ситуации мы воспитываем дисциплину, уважение к сопернику и судье, волю к победе и умение достойно принимать поражения.

Программа «Юный волейболист», разработанная мной, учителем физической культуры Азизовым Робертом Рафисовичем — это социальный проект, направленный на укрепление здоровья подрастающего поколения, формирование у школьников устойчивой потребности в движении и создание сплоченного коллектива единомышленников.

Актуальность программы

Безусловно, актуальность любой педагогической программы определяется её востребованностью... Как практикующий учитель физической культуры в школе, я ежедневно наблюдаю за своими учениками и вижу, насколько глубоко спорт проник в их жизнь.

Социальный запрос — это фундамент нашей работы. ... Спросите любого пятиклассника, кто его любимый игрок, и он назовет имя. Родители приводят ко мне своих сыновей и дочерей с одной просьбой: «Роберт Рафисович, научите играть». Создание школьного волейбольного клуба — это ответ на этот запрос.

Второй аспект — физическое развитие. Возраст 11–12 лет — это критически важный период... Наша программа предлагает именно те специализированные упражнения, которые необходимы в данный момент. Многоскоки, прыжковая подготовка, работа над координацией при перемещениях — всё это заставляет работать мышцы-стабилизаторы. Ребенок учится управлять своим быстро меняющимся телом. Волейбол гармонично развивает абсолютно все группы мышц: от икроножных, обеспечивающих прыжок, до мышц кора, отвечающих

за баланс и силу удара. Таким образом, мы формируем здоровый, функциональный опорно-двигательный аппарат...

Не менее важен и воспитательный потенциал. ... Детский, школьный спорт — это уникальная лаборатория нравственности. На маленькой волейбольной площадке, в условиях жесткой конкуренции, ребенок сталкивается с выбором: симулировать ошибку соперника или честно бороться; сыграть на себя или отдать пас партнеру. Моя задача как учителя — направлять их. Через игровые ситуации мы воспитываем честность (fair play), уважение к сопернику и арбитру. Ученики усваивают, что ответственность за результат несет вся команда. Ошибка одного принимающего может привести к потере очка, но ошибка связующего делает эту задачу невыполнимой. Так рождается понимание ценности взаимопомощи и дисциплины...

Наконец, краеугольный камень всего — здоровьесбережение. Современный школьник живет в состоянии перманентного стресса... Физическая нагрузка в рамках нашей программы является лучшим антистрессом. Регулярные занятия укрепляют сердечную мышцу, увеличивают жизненный объем легких... Крепкий иммунитет означает меньше пропусков занятий по болезни. Когда ученик после двух часов прыжков и борьбы говорит: "Я устал, но чувствую себя отлично!", я понимаю, что главная цель достигнута.

Цель программы

Создание условий для формирования у обучающихся устойчивого интереса к волейболу, овладения базовыми техническими приемами игры и развития физических качеств через систему тренировочных занятий во внеурочное время.

Задачи программы

Образовательные:

Обучить основам техники перемещений, остановок и падений.

Сформировать навыки выполнения основных передач мяча (верхняя, нижняя).

Научить простейшим индивидуальным и групповым тактическим действиям (страховка, выход на мяч).

Дать знания о правилах игры, истории волейбола и требованиях безопасности.

Развивающие:

Развивать скоростно-силовые качества (особенно прыгучесть), координацию движений, гибкость и выносливость.

Способствовать развитию быстроты реакции и оперативного мышления.

Совершенствовать способность к самоконтролю и самооценке своих действий.

Воспитательные:

Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и товарищества.

Формировать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку.

Прививать культуру здорового образа жизни и негативное отношение к вредным привычкам.

Рабочая программа «Юный волейболист» (34 часа)

I. Вводное занятие. Техника безопасности и общая диагностика. (1 час)

Цель: Ознакомление с программой, правилами ТБ, первичное тестирование.

Практическая часть – Тестирование ОФП: бег на 30 метров, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Подвижные игры с элементами волейбола (например, "Мяч капитану").

II. Общая физическая подготовка (ОФП) (8 часов)

Урок 2-3: Легкая атлетика. Развитие общей выносливости и скорости.

Урок 4-5: Гимнастика и акробатика. Укрепление мышечного корсета. Кувырки, перекаты боком ("колесо"), стойка на лопатках.

Урок 6: Силовой комплекс. Круговая тренировка: отжимания, приседания, выпрыгивания, упражнение на пресс.

Урок 7-9: Скоростно-силовая подготовка. Работа над стартовым рывком. Старты из различных положений. Прыжковая подготовка.

Урок 10: Игровые комплексы. Подвижные игры: "Два касания" (только двумя руками!), эстафеты с ведением/перебрасыванием набивного мяча.

III. Специальная физическая подготовка (СФП) (7 часов)

Урок 11-12: Координация и ловкость. Упражнения "слалом" и "змейка" с перемещениями приставными шагами.

Урок 13-14: Гибкость и работа кистей. Комплекс стретчинга. Жонглирование мячом пальцами.

Урок 15-16: Реакция и стартовая скорость. Работа в парах. Один подбрасывает мяч, второй должен мгновенно среагировать и поймать/принять его.

Урок 17: Комплекс СФП. Объединяем всё: челночный бег с приемом-передачей мяча, прыжки со скакалкой.

IV. Основы техники владения мячом (9 часов)

Урок 18-19: Прием и остановка мяча. Главное правило: мягкие руки! Обучение приему снизу двумя руками.

Урок 20-21: Верхняя передача. Самый точный элемент. Постановка пальцев, работа ног. Удары в стенку.

Урок 22-23: Нижняя передача. Контроль высоты и направления полета мяча.

Урок 24: Нападающий удар (в упрощенном виде - толчок) и обманные движения. Простейший бросок через сетку.

Урок 25-26: Подача. Изучение нижней прямой подачи. Отработка точности попадания в квадрат.

V. Тактическая подготовка и правила игры (7 часов)

Урок 27: Индивидуальная тактика. Действия игрока без мяча. Выход на позицию для атаки, страховка партнера.

Урок 28-29: Групповая тактика. Взаимодействие в тройках (пасующий-нападающий-защитник). Комбинация "взлет".

Урок 30: Теория правил. Подробный разбор: переход подачи, касание сетки, двойное касание.

Урок 31-32: Учебные двусторонние игры. Применение теории на практике. Игра 3х3 или 4х4 на укороченной сетке.

VI. Итоговое занятие (2 часа)

Урок 33: Финальный турнир.

Урок 34: Награждение и рефлексия.

Подробное описание материалов на каждое занятие (примеры)

Ниже представлен подробный конспект нескольких ключевых занятий из разных разделов программы.

Раздел I. Вводное занятие (1 час)

Урок 1: Вводное занятие. Техника безопасности и тестирование ОФП

Цель: Знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности (ТБ), первичная оценка физических данных.

Инвентарь: Свисток, секундомер, рулетка, конусы или фишки, протоколы тестирования, волейбольные мячи (для знакомства).

Ход урока:

Организационный момент (5 мин): Построение в одну шеренгу. Приветствие. Объяснение целей курса: мы не гонимся за результатом на табло, наша цель — стать здоровее, сильнее и умнее как игроки. Краткий рассказ о том, что такое волейбол, его история и основные принципы.

Теория (10 мин): Строгий инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале: нельзя сидеть/лежать на полу без команды, смотреть под ноги при перемещениях, чтобы не столкнуться. Особое внимание уделяется правилам обращения с мячом (не кидать со всей силы в стены) и правильной обуви. Подписание журнала инструктажа вместе с учениками для осознания ответственности.

Практика - Тестирование ОФП (20 мин): Проводим тесты для фиксации начального уровня:

Бег на 30 м (оценка скорости стартового рывка).

Челночный бег 3х10 м (координация и смена направления движения).

Прыжок в длину с места (взрывная сила ног).

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 30 сек / подтягивание из виса лежа (сила верхнего плечевого пояса).

Подвижная игра (7 мин): "Мяч капитану". Класс делится на 2-3 команды. Задача — выполнить точную верхнюю передачу своему капитану. За каждую успешную передачу команда получает очко. Игра знакомит с базовым элементом — передачей сверху.

Рефлексия (3 мин): Вопросы классу: Что вы ждете от занятий? Чего боитесь? Заполнение индивидуальных карт физического развития.

Раздел II. Общая физическая подготовка (ОФП) – 8 часов

Урок 2-3: Легкая атлетика. Выносливость и скорость перемещения.

Цель: Развитие общей выносливости и скоростных качеств для эффективного перемещения по площадке.

Инвентарь: Секундомер, свисток.

Ход урока:

Медленный равномерный бег (кроссы) 6-8 минут для развития сердечно-сосудистой системы.

Повторный бег: ускорения 20м -> медленный бег трусцой для восстановления (10-15 сек) -> снова ускорение. Выполнить 6-8 серий.

Специальные беговые упражнения (СБУ): приставные шаги правым/левым боком лицом вперед и спиной вперед; скрестный шаг ("бег конькобежца"); ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, упор присев).

Урок 4: Гимнастика и акробатика. Укрепление мышечного корсета.

Цель: Развитие гибкости, силы спины и пресса для выполнения технических элементов и предотвращения травм.

Инвентарь: Гимнастические маты.

Ход урока:

Кувырки вперед и назад (обучение правильной группировке). Это основа для безопасного падения за мячом.

Перекаты боком ("колесо" у стены для подготовленных).

Комплекс упражнений на пресс и спину: подъем туловища из положения лежа, упражнение "лодочка", удержание планки (на время). Акцент на мышцы кора.

Урок 5: Круговая тренировка. Силовой комплекс.

Цель: Проработка всех основных групп мышц.

Инвентарь: Станции: скамья для отжиманий, тумба для запрыгиваний, место для приседаний.

Ход урока:

Класс делится на группы (по количеству станций). Каждая группа выполняет упражнение на своей станции 45 секунд, затем по сигналу переходит на следующую станцию.

Станция 1: Отжимания (или сгибание-разгибание рук в упоре сзади на скамье).

Станция 2: Приседания.

Станция 3: Выпрыгивания вверх из глубокого приседа.

Станция 4: Упражнения на пресс ("складка").

Выполняется 2 круга.

Урок 6: Скоростно-силовая подготовка. Стартовый рывок и прыжковая подготовка.

Цель: Увеличить взрывную силу ног для высокого прыжка и быстрого старта.

Инвентарь: Конусы.

Ход урока:

Старты из различных положений: низкий старт, упор присев, стоя спиной к направлению движения.

Прыжковая подготовка: прыжки через барьеры (или набивные мячи), многоскоки, выпады в движении.

Эстафеты с элементами бега и прыжков (например, прыжки на двух ногах до отметки и обратно).

Урок 7: Игровые комплексы. Применение ОФП.

Цель: Закрепить физические качества в игровой ситуации.

Инвентарь: Волейбольные мячи, конусы.

Ход урока:

Игра "Два касания". Команда должна сделать максимум передач друг другу, используя только два касания на игрока (прием + пас). Это развивает мышление, точность паса и требует постоянного движения (открывания).

Эстафета "Челнок": ведение баскетбольного мяча змейкой между конусами, возвращение бегом.

Урок 8: Гибкость и координация.

Цель: Улучшение подвижности суставов и координации движений.

Инвентарь: Мячи.

Ход урока:

Активная растяжка мышц ног, спины, плеч.

Жонглирование мячом пальцами одной руки, двумя руками. Соревнование: кто дольше продержит мяч в воздухе.

Ходьба по гимнастической скамье с сохранением равновесия.

Раздел III. Специальная физическая подготовка (СФП) – 7 часов

Урок 9-10: Координация и ловкость с мячом. Перемещения.

Цель: Обеспечить постоянный контроль над телом и готовность к приему мяча.

Инвентарь: Футбольные/волейбольные мячи, конусы.

Ход урока:

"Змейка": перемещение приставными шагами (правым, левым боком) между 5-7 конусами.

"Восьмерка": обегание двух стоек, расположенных на расстоянии 2 метров.

Ускорения до фишки и резкая остановка по команде.

Урок 11-12: Реакция и стартовая скорость. Работа в парах.

Цель: Быстрое принятие решений и реакция на движущийся объект.

Инвентарь: Волейбольные мячи.

Ход урока:

Партнер стоит в 3 метрах. Он подбрасывает мяч высоко вверх. Второй игрок должен мгновенно среагировать на звук/сигнал, переместиться под мяч и выполнить верхнюю передачу партнеру.

То же самое, но партнер бросает мяч в сторону, а задача — догнать и принять снизу.

Урок 13: Специфика работы кистей и пальцев.

Цель: Укрепление связок и развитие мелкой моторики.

Инвентарь: Мячи.

Ход урока:

Имитация верхней передачи без мяча, акцент на правильную форму "ковшика".

Передача мяча над собой пальцами обеих рук.

Жонглирование: отбивание мяча пальцами одной руки об пол.

Урок 14: Итоговый комплекс СФП.

Цель: Проверка координации и скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: Скакалки, мячи, конусы.

Ход урока:

Челночный бег с ведением баскетбольного мяча.

30 секунд прыжков через скакалку + 10 бросков набивного мяча от груди в стену.

Серия из 5 высоких прыжков с имитацией блока + падение-перекат.

Раздел IV. Основы техники владения мячом – 9 часов

Урок 15-16: Прием и остановка мяча снизу двумя руками.

Цель: Научиться "гасить" скорость полета мяча.

Инвентарь: Мячи.

Ход урока:

Объяснение принципа "мягких рук" и работы ногами (ноги согнуты, одна чуть впереди).

Партнеры пасуют друг другу на разной высоте и силе. Главное правило: не бить по мячу навстречу, а подставлять предплечья (сомкнутые кисти) под него, амортизируя ногами.

Прием мяча после отскока от стены.

Урок 17-18: Верхняя передача.

Цель: Самый точный элемент. Постановка пальцев, работа ног.

Инвентарь: Мячи.

Ход урока:

Имитация движения без мяча (постановка опорной ноги, вынос рук).

Удары в стенку с расстояния 5-7 метров, стараясь поймать ритм отскока.

Передачи в паре на точность (в нарисованный круг на стене).

Урок 19-20: Нижняя передача. Контроль высоты и направления.

Цель: Направить мяч точно в руки связующему.

Инвентарь: Мячи.

Ход урока:

Принять мяч снизу, развернуть кисти внутрь и выпрямить ноги, направляя мяч вверх-вперед.

Работа в тройках: один набрасывает, второй принимает снизу третьему, который ловит мяч.

Урок 21: Подача нижней прямой.

Цель: Изучение основного способа введения мяча в игру.

Инвентарь: Мячи.

Ход урока:

Имитация замаха без мяча.

Удар основанием ладони по подвешенному мячу.

Подача мяча через низкую сетку (веревку) в обозначенные зоны площадки.

Урок 22-23: Нападающий удар (толчок) через сетку.

Цель: Первое знакомство с атакующими действиями.

Инвентарь: Мячи, низкая сетка.

Ход урока:

Имитация разбега и прыжка с места.

Толчок мяча двумя руками (как в баскетболе) через сетку с места или после одного шага разбега.

Удар по мячу, который партнер держит в руках над сеткой.

Урок 24: Обманные действия.

Цель: Научить простейшим финтам.

Инвентарь: Мячи.

Ход урока:

Показал передачу влево, выполнил вправо (перенос веса тела).

Замах для удара, но вместо этого выполнить мягкую скидку мяча пальцами.

Урок 25-26: Жонглирование и чувство мяча.

Цель: Развитие "чувства мяча".

Инвентарь: Мячи.

Ход урока:

Соревнования внутри группы. Кто дольше продержит мяч в воздухе?

Используем все части рук: пальцы, тыльную сторону ладоней, предплечья.

Раздел V. Тактическая подготовка и правила игры – 7 часов

Урок 27: Индивидуальная тактика. Действия игрока без мяча. Открывание.

Цель: Как получить мяч без борьбы.

Инвентарь: Мячи.

Ход урока:

Один игрок с мячом, второй — нападающий, третий — защитник.

Нападающий должен освободиться от защитника рывком за спину или в свободную зону, чтобы получить пас.

Урок 28-29: Групповая тактика. Комбинационная игра.

Цель: Взаимодействие в парах и тройках.

Инвентарь: Мячи.

Ход урока:

Отработка комбинации "взлет": связующий выполняет короткую передачу над собой, нападающий имитирует разбег на заднюю линию, затем резко меняет направление и атакует с короткой передачи.

Сначала статично, потом в движении.

Урок 30: Теоретический урок. Правила игры.

Цель: Избежать глупых ошибок и понимать судью.

Инвентарь: Доска, мел/маркер.

Ход урока:

Рисую схему площадки. Разбираем: переход подачи, касание сетки игроком, двойное касание одним игроком, выход за пределы площадки при подаче. Разбираем спорные моменты на схемах.

Урок 31-32: Учебные двусторонние игры.

Цель: Применить всё на практике.

Инвентарь: Ворота (стойки), форма (жилеты).

Ход урока:

Игра 3х3 или 4х4 на половине площадки.

Установка тактического задания: например, обязательное чередование нападающих ударов и скидок, каждый игрок должен коснуться мяча перед отправкой на сторону соперника, играть только в три касания.

Раздел VI. Итоговое занятие – 2 часа

Урок 33: Итоговый турнир.

Цель: Применение полученных знаний и навыков в соревновательной деятельности.

Инвентарь: Волейбольные мячи, свистки, таблички для счета, медали/грамоты.

Ход занятия:

Жеребьевка, разделение на команды.

Проведение турнира. Игры проводятся по упрощенным правилам (таймы по 10-15 минут, партия до 15 очков, небольшие ворота). Судейство осуществляет учитель или наиболее подготовленные ученики.

Урок 34: Награждение и рефлексия.

Цель: Подвести итоги года, мотивировать на будущее.

Инвентарь: Грамоты, медали, фотоаппарат.

Ход урока:

Торжественное построение.

Вручение грамот. Важно отметить не только победителей турнира, но и номинантов: "Самый техничный", "Лучший бомбардир", "Надежный защитник", "Самый прогрессирующий игрок".

Совместный просмотр фотографий и видео с тренировок.

Обсуждение планов на следующий год. Прощание.

Заключение

Реализация данной программы позволит создать в нашей школе не просто секцию или кружок по интересам, а выстроить целостную и эффективную систему физического воспитания во внеурочное время. Это будет живой организм, который станет неотъемлемой частью школьной жизни, объединяя учеников общей целью, здоровыми амбициями и

радостью совместной деятельности. Я рассматриваю эту программу как долгосрочный педагогический проект, плоды которого будут видны не только на спортивных площадках, но и в поведении детей, их успеваемости и социальной адаптации.

По итогам освоения программы учащиеся 5–6 классов овладеют базовым арсеналом технических элементов волейбола. Они научатся уверенно и правильно выполнять нижнюю передачу мяча, формируя тот самый фундамент защиты; освоят технику верхней передачи, которая является ключом к организации атаки своей команды; познакомятся со структурой нападающего удара и подачей, что придаст им уверенности в завершающей стадии игры. Но самое главное — они перестанут бояться мяча. Уйдет скованность движений, сменившись автоматизмом правильных действий. Тело ученика начнет слушаться его, а мяч из непредсказуемого противника превратится в послушный инструмент для достижения результата.

Параллельно с технической базой произойдет значительное улучшение физических кондиций наших воспитанников. Мы заложим мощный атлетический фундамент, критически важный именно для возраста 11–12 лет. Благодаря целенаправленной работе над скоростно-силовой подготовкой, заметно возрастет взрывная сила ног, что напрямую скажется на высоте прыжка при блоке и атаке. Развитие координации и быстроты реакции сделает их перемещения по площадке более осмысленными и экономичными. Общая выносливость позволит сохранять концентрацию и интенсивность на протяжении всей партии, не допуская досадных ошибок в концовке из-за усталости. Дети станут физически крепче, ловчее и быстрее, и эти качества, безусловно, пригодятся им не только в спорте.