

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»

«РАССМОТРЕНО»

протокол № 1 от 28.08.2019г.

заседания ШМО

Руководитель ШМО  Нероева С.В.

«СОГЛАСОВАНО»

протокол № 1 от 29.08.2019г.

заседания НМС

Председатель НМС  Губогло З.И.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ № 352-о от 03.09.2019г.

Директор школы  Сивитская Е.А.



Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Волейбол»

Педагогический работник: Нероева Светлана Владимировна, педагог дополнительного образования

Класс: 10-11 класс

Год обучения: 3 год

Срок реализации: 1 год

Разработана на основе: Общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Волейбол»  
(лицензия № 0000674, выданная Департаментом образования Администрации ЯНАО "20" августа 2014 г.)

Салехард

2019 год

## **Пояснительная записка**

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Актуальность и педагогическая программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных волейболистов, преимущество в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитание их морально - волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Цель занятий:

1. Всестороннее развитие физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием нравственных и духовных качеств, характеризующих общественно активную личность.
2. Подготовка каждого занимающегося к плодотворной учебной и трудовой деятельности.
3. Подготовка юных волейболистов.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепляет здоровье, физическое развитие и повышает работоспособность учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;

Подготовку и выполнение нормативных требований.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связаны с задачей развития умственных и физических способностей учащихся.

Простые упражнения волейболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками, бегом и т.д. При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по волейболу.

**Описание места предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на учащихся 14-18 лет, постоянно посещающих занятия, принятых на свободной основе.

Программа рассчитана на:

- один год обучения;
- 105 часов в год;
- 3 часа в неделю;
- периодичность занятий – 3 раза в неделю.

Специальных требований к знаниям и умениям обучающихся при приеме в секцию нет.

### **Планируемые результаты освоения предмета**

Третий год обучения - учебно – тренировочный этап. Основной принцип учебно – тренировочной работы – подготовка юных волейболисток к соревнованиям.

Ученик должен знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

Ученик должен уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2

### **Содержание учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) рабочей программы**

#### **I. Теоретическая подготовка**

1.1.Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

1.2.История развития мирового и отечественного Волейбола. Возникновение волейбола, характеристика волейбол в целом. Волейбол как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного волейбола.

1.3.Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по волейболу. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по волейболу. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий волейболом. Возможные травмы и их предупреждение.

1.5. Правила соревнований по волейболу. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

## **II. Практическая подготовка**

2.1. Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

*Акробатика:* различные кувырки вперёд и назад; перекатывание; стойка на лопатках; мостик; стойка на голове и руках переход на мостик, полу-шпагат, шпагат, напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180; с движениями ног и рук; полёт в шаге с выпрямлением толчковой ноги и подъёмом, и подъёмом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением в шаге и на обе ноги.

*Футбол.* Ведение мяча с изменением направления, передачи мяча. Перемещение в стойке защитника. Двусторонняя игра.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами в висах и упорах, подтягивание, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, повороты, подъёмы; простейшие комбинации.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

*Ходьба.* Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске по бревну, с выполнением упражнений укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800м (отрезки 60, 100, 200, 400м).

*Бег.* Свободный по прямой, по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперёд по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд; «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Осанка работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), подготовка стартовых колодок, принятие положения («На старт!», «Внимание!», «Марш!»). Бег в гору и под гору (угол 20-30 град.). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой, по повороту на отрезках от 20 до 60 м. с хода, с переходом в бег по инерции.

*Прыжки.* С места в длину, тройной, пятерной, в высоту, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

*Метания.* Общее ознакомление с техникой метания: держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты) исходное положение, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1-2-3-4-5-7 шагов.

2.2 Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности обучающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для волейбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и

гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

2.3 Техническая подготовка.

2.4 Тактическая подготовка.

2.5 Игровая подготовка.

2.6 Контрольные испытания и соревнования.

### Тематическое планирование

№п/п	Раздел	Количество часов
1	Введение	0.5
2	Техника безопасности на занятиях волейболом	0.5
3	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении.	10
4	Упражнения с малыми мячами	5
5	Упражнения с большими мячами	5
6	Упражнения с набивными мячами (1-3кг)	7
7	Техника нападения	24
8	Действия без мяча	1
9	Передача мяча	7
10	Подача мяча	8
11	Нападающие удары	8
12	Техника защиты	15
13	Приём мяча	8
14	Блокирование	7
15	Тактика нападения	13
16	Индивидуальные действия	6

17	Групповые действия	4
18	Командные действия	3
19	Тактика защиты	11
20	Индивидуальные действия	5
21	Групповые действия	4
22	Командные действия	5
23	Соревнования	11
	Итого часов	105

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел, модуль, тема	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Техника безопасности.	1	04.09	
2	Техника и тактика нападения	1	06.09	
3	Передача мяча из глубины площадки после перемещения от сетки.	1	09.09	
4	Передачи в пределах площадки.	1	11.09	
5	Выбор места и способа второй передачи Перемещения.	1	13.09	
6	Перемещения. Взаимодействие игроков зон: 3,2,4	1	16.09	
7	Передача мяча из глубины площадки после перемещения от сетки.	1	18.09	
8	Техника и тактика защиты	1	20.09	
9	Техника и тактика нападения	1	23.09	
10	Приём подачи	1	25.09	
11	Передача мяча сверху двумя руками у сетки	1	27.09	

12	Совершенствование основного способа подачи.	1	30.09	
13	Передачи в пределах площадки.	1	02.10	
14	Взаимодействие игроков задней линии зон 6,1,5	1	04.10	
15	Выбор места и способа второй передачи	1	07.10	
16	Передача мяча из глубины площадки после перемещения от сетки.	1	09.10	
17	Взаимодействие игроков зон: 3,2,4	1	11.10	
18	Передача мяча в прыжке	1	14.10	
19	Перемещения	1	16.10	
20	Приём подачи.	1	18.10	
21	Приём мяча в условиях различных перемещений, на скорости.	1	21.10	
22	Взаимодействие игроков зон: 3,2,4	1	23.10	
23	Техника и тактика нападения	1	25.10	
24	Передачи в пределах площадки. Передача мяча из глубины площадки после перемещения		06.11	
25	Техника и тактика нападения	1	08.11	
26	Взаимодействие игроков передней линии	1	11.11	
27	Техника и тактика защиты	1	13.11	
28	Техника и тактика нападения	1	15.11	
29	Взаимодействие игроков зон: 1,6,5 с игроками зон : 4,3,2 при второй передачи.	1	18.11	
30	Взаимодействие игроков задней линии зон 6,1,5	1	20.11	
31	Передача мяча в прыжке лицом к сетке	1	22.11	
32	Передача мяча в прыжке лицом к сетке	1	25.11	
33-35	Техника и тактика защиты	1	27.11	
34	Техника и тактика защиты	1	29.11	
35	Техника и тактика защиты	1	02.12	
36	Техника и тактика нападения	1	04.12	
37	Техника и тактика нападения	1	06.12	
38	Техника и тактика нападения	1	09.12	
39	Передача мяча в прыжке	1	11.12	

	Приём мяча в условиях различных перемещений			
40	Передача мяча в прыжке Приём мяча в условиях различных перемещений	1	13.12	
41	Передача мяча из глубины площадки, вторая передача, Способ приёма мяча, в зависимости от ситуации.	1	16.12	
42	Взаимодействия игроков передней линии	1	18.12	
43	Взаимодействия игроков передней линии	1	20.12	
44	Выполнение передачи в пределах площадки. Приём подачи	1	23.12	
45	Выполнение передачи в пределах площадки. Приём подачи	1	25.12	
46	Выполнение передачи в пределах площадки. Приём подачи	1	27.12	
47	Приём мяча в условиях различных перемещений, на скорости. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.	1	13.01	
48	Приём мяча в условиях различных перемещений, на скорости. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.	1	15.01	
49	Приём мяча в условиях различных перемещений, на скорости. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.	1	17.01	
50	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками у сетки. Взаимодействия игроков задней линии зон 6,1,5 между собой. Передача мяча в прыжке лицом к сетке, после	1	20.01	



	имитации нападающего удара.			
51	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками у сетки лицом. Взаимодействия игроков задней линии зон 6,1,5 между собой. Передача мяча в прыжке лицом к сетке, после имитации нападающего удара.	1	22.01	
52	Передача мяча из глубины площадки после перемещения от сетки.	1	24.01	
53	Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнёров.	1	27.01	
54	Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнёров.	1	29.01	
55	Взаимодействия игроков передней линии, игроков зон 3,2,4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки.	1	31.01	
56	Выбор места и способа приёма мяча от нападающих действий противника.	1	03.02	
57	Взаимодействия игроков передней линии, игроков зон 3,2,4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки.	1	05.02	
58	Выбор места и способа приёма мяча от нападающих действий противника.	1	07.02	

59	Стабильное качество выполнения приёма подачи: верхней прямой, боковой, планирующей.	1	10.02	
60	Стабильное качество выполнения приёма подачи: верхней прямой, боковой, планирующей.	1	12.02	
61	Приём мяча в условиях различных перемещений, на скорости.	1	14.02	
62	Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.	1	17.02	
63	Приём мяча в условиях различных перемещений, на скорости.	1	19.02	
64	Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.	1	21.02	
65	Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4,3,2 при второй передачи.	1	26.02	
66	Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4,3,2 при второй передачи.	1	28.02	
67	Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4,3,2 при второй передачи.	1	02.03	
68	Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4,3,2 при второй передачи.	1	04.03	
69	Взаимодействия игроков передней линии, зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2,3,3, при блокировании.	1	06.03	
70	Взаимодействие игроков, не участвующих в	1	09.03	

	блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперёд» и «углом назад».			
71	Взаимодействия игроков передней линии, зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2,3,3, при блокировании.	1	11.03	
72	Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперёд» и «углом назад».	1	13.03	
73	Взаимодействия игроков передней линии, зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2,3,4 при блокировании, с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок.	1	16.03	
74	Выбор места и способа приёма мяча от нападающих действий противника.	1	18.03	
75	Взаимодействия игроков передней линии, зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2,3,4 при блокировании, с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок.	1	20.03	
76	Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.	1	30.03	
77	Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.	1	01.04	
78	Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.	1	03.04	

79	Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4,3,2 при второй передачи.	1	06.04	
80	Выбор места и способа приёма мяча на страховке, своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скоростных передач.	1	08.04	
81	Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4,3,2 при второй передачи.	1	10.04	
82	Передача мяча сразу на удар в опорном положении и с последующим нападением.	1	13.04	
83	Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4,3,2 при второй передачи.	1	15.04	
84	Передача мяча сразу на удар в опорном положении и с последующим нападением.	1	17.04	
85	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо и лево.	1	20.04	
86	Чередование передачи и ударов с первой передачи.	1	22.04	
87	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо и лево.	1	24.04	
88	Чередование передачи и ударов с первой передачи.	1	27.04	

89-90	Зачёт	2	29.04	
91-92	Зачёт	2	04.05	
93-94	Зачёт	2	06.05	
95-105	Соревнования	11ч	08.05	
			11.05	
			13.05	
			15.05	
			18.05	
			20.05	
			22.05	
			25.05	
			27.05	
			29.05	