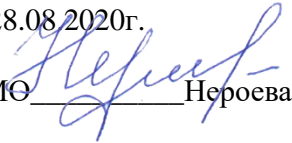


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2»

«Рассмотрено»

протокол № 1 от 28.08.2020г.

заседания ШМО

Руководитель ШМО  Нероева С.В.

«Согласовано»

протокол № \_\_1\_\_ от 31.08.2020г.

заседания НМС

Председатель НМС  Губогло З.И.

«Утверждено»

приказ № 327-о от 01.09.2020г.

Директор школы  Сивицкая Е.А.



Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Волейбол»

Педагогический работник: Валиев Игорь Рудольфович, педагог дополнительного образования

Класс: 9-11

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

2020 год

## **Пояснительная записка**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель:** Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

**Задачи:**

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

### **Описание места предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 105 часов в год. Уровень освоения программы – базовый в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 2 города Салехард на 2019 - 2020 учебный год.

### **Планируемые результаты освоения предмета**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

**знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

**уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Содержание учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) рабочей программы****Раздел 1: Теоретическая подготовка – 6 часов****Теория:**

- Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий и во время проведения соревнований.
- Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения Волейбола. Участие волейбольного клуба «Факел» г. Новый Уренгой во Всероссийских и Международных соревнованиях.
- Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.
- Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.
- Правила соревнований по волейболу.
- Места занятий, их оборудование и подготовка.

**Раздел 2: Практическая подготовка – 91 час****Тема: Специальная физическая подготовка**

- Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач.
- Бег с остановками, с изменением направления.
- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий прыгучести.
- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий прыгучести.
- Челночный бег с изменением направления из различных И.П.
- Подводящие упражнения для приема.

**Тема:** Тактическое нападение. ОФП строевые упражнения. Бег 30 метров. Развитие быстроты.

**Тема: Общая физическая подготовка**

- Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач волейбола.
- Упражнения для развития навыков быстроты. Ответные действия прыгучести.

- Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений ОРУ для мышц рук пресса.
- Развитие скоростно-силовой выносливости.
- Развитие скоростно - силовых качеств развития гибкости.
- Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
- Кувырок назад, вперёд, в сторону, развитие гибкости. Учебная игра.
- Подвижные игры в волейболе.
- Комплекс ОРУ на развитие гибкости, подвижные игры с элементами волейбола, развитие выносливости.
- Комплекс ОРУ с отягощениями. Подвижные игры.
- Прыжки в высоту с разбега. Игра в волейбол.
- Упражнения овладения навыками быстрых ответных действий. Эстафеты с прыжками.
- Упражнения для овладения быстрых ответных действий.

#### **Тема: Техника защиты. Подвижные игры.**

- Перемещения из стойки. Приём сверху двумя руками.
- Перемещения и стойки. Приём сверху, снизу.
- Приём снизу двумя руками. Приём наброшенного мяча партнёром
- Приём сверху нижней прямой подачи при приёме мяча.
- Приём сверху. Нижняя прямая подача.
- Взаимодействия игроков при приёме подачи, при второй передачи.
- Приём сверху, снизу. Приём мяча с подачи.
- Выбор места при приёме подачи. Страховка расстановки игроков
- Приём передачи и техника подачи в зону нападения.
- Приём передач и первая передача в зону нападения.
- Командные действия. Расположение игроков при приеме передачи.
- Выбор места игроков при страховке, при приёме с подачи.
- Подача на игрока.
- Перемещения и стойки.

#### **Тема: Техника нападения.**

- Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.
- Стойки перемещения основная, низкая, ходьба бег.
- Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.
- Групповые действия. Взаимодействия при первой передачи игроков.
- Стойка перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приёма и передач.
- Передача мяча сверху двумя руками.

- Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подача мяча нижняя прямая подача мяча.
- Передача сверху двумя руками над собой на месте и после перемещение различным способом.
- Передачи мяча сверху снизу двумя руками, над собой на месте и после перемещения.
- Групповые действия игроков зоны 3 с игроками зон 4 и 2.
- Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
- Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
- Групповые действия. Взаимодействия зон 3,4,2.

#### **Тема: Тактика нападения**

- Приём подачи и первая подача в зону 3.2 вторая в 4.2.
- Командное действие системы игры со второй передачи игроков перед линией.
- Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью.
- Строевые упражнения. Бег 30 метров. Развитие быстроты.

**Тема: Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Учебная игра. Техника защиты. Приём подачи и первая передача в зону нападения.**

#### **Тема: Тактика Защиты**

- Страховка. Выбор способа приёма мяча от соперника.
- Работа в парах подачи мяча. Учебная игра.

#### **Тема: Общие развивающие упражнения.**

- Работа в парах.
- Двухсторонняя игра «волейбол».

### **Раздел 3: Соревнования. Контрольные испытания – 8 часов**

#### **Тема: Контрольные испытания.**

- Бросок набивного мяча из положения, сидя на полу.
- Приём мяча.
- Нападающий удар.
- Двухсторонняя игра.
- Подача мяча.

#### **Тема: Соревнования**

- Участие в соревнованиях разного уровня

### Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Практическая подготовка	91
3	Соревнования. Контрольные испытания	8
6		<b>105 часов</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, модуль, тема	Кол-во часов	Дата Планируемая	Дата фактически
1	Техника безопасности при проведении тренировки по волейболу.	1		
2	Передачи мяча в пределах площадки.	1		
3	Передачи мяча в пределах площадки.	1		
4	Перемещения. Стойки волейболистов.	1		
5	Передачи мяча в пределах площадки.	1		
6	Перемещения. Стойки волейболистов.	1		
7	Передачи мяча из глубины площадки.	1		
8	Передачи мяча после имитации нападающего удара.	1		
9	Передачи мяча после перемещения игрока.	1		

10	Стабильное качество выполнения передач. Верхняя и нижняя передачи.	1		
11	Подачи верхняя и нижняя.	1		
12	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
13	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
14	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
15	Перемещение, прием передач.	1		
16	Прием подачи верхней прямой.	1		
17	Выбор места на площадке и способ второй передачи	1		
18	Выбор места на площадке и способ второй передачи	1		
19	Взаимодействии игроков передней линии.	1		
20	Взаимодействии игроков передней линии.3,2,4 зоны	1		
21	Передача мяча из глубины площадки.	1		
22	Взаимодействии игроков передней линии.3,2,4 зоны	1		
23	Выбор места на площадке и способ второй передачи	1		
24	Выбор места на площадке и способ второй передачи	1		
25	Выбор места на площадке и способ второй передачи	1		
26	Взаимодействии игроков передней линии.3,2,4 зоны	1		



27	Взаимодействии игроков передней линии.3,2,4 зоны	1		
28	Взаимодействии игроков передней линии.3,2,4 зоны	1		
29	Прием подачи верхней прямой	1		
30	Прием подачи верхней боковой.	1		
31	Прием подачи планирующей	1		
32	Выполнение передачи мяча из глубины площадки.	1		
33	Выполнение передачи мяча из глубины площадки.	1		
34	Выполнение передачи мяча из глубины площадки.	1		
35	Выполнение передачи мяча из глубины площадки.	1		
36	Выполнение передачи мяча из глубины площадки.	1		
37	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками.	1		
38	Передача мяча из глубины площадки.	1		
39	Передача мяча из глубины площадки.	1		
40	Передача мяча из глубины площадки.	1		
41	Передача мяча из глубины площадки.	1		
42	Взаимодействии игроков передней линии.	1		
43	Взаимодействии игроков передней линии.	1		

44	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
45	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
46	Общеразвивающие упражнения.	1		
47	Взаимодействии игроков передней линии.	1		
48	Оказание первой медицинской помощи.	1		
49	Разучивание приема предплечьем.	1		
50	Общеразвивающие упражнения.	1		
51	Разучивание элемента « Кувырок»	1		
52	Общеразвивающие упражнения.	1		
53	Разучивание приема подьма мяча, выбор места.	1		
54	Соревнования внутри группы 2*2,3*3	1		
55	Соревновательная тренировка.	1		
56	Соревнования внутри группы 2*2,3*3	1		
57	Общеразвивающие упражнения.	1		
58	Специальные упражнения.	1		
59	Общеразвивающие упражнения.	1		

60	Специальные упражнения.	1		
61	Разучивание групповому блоку.	1		
62	Специальные упражнения.	1		
63	Разучивание групповому блоку.	1		
64	Специальные упражнения.	1		
65	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками.	1		
66	Передача мяча из глубины площадки.	1		
67	Специальные упражнения.	1		
68	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
69	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками.	1		
70	Специальные упражнения.	1		
71	Передача мяча из глубины площадки.	1		
72	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
73	Специальные упражнения.	1		
74	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
75	Специальные упражнения.	1		

76	Передача мяча из глубины площадки.	1		
77	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками.	1		
78	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
79	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками.	1		
80	Специальные упражнения.	1		
81	Передача мяча из глубины площадки.	1		
82	Разучивание приема подьма мяча, выбор места.	1		
83	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
84	Специальные упражнения.	1		
85	Разучивание приема подьма мяча, выбор места.	1		
86	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
87	Специальные упражнения.	1		
88	Передача мяча из глубины площадки.	1		
89	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками.	1		
90	Разучивание приема подьма мяча, выбор места.	1		
91	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
92	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками.	1		

93	Разучивание приема подьма мяча, выбор места.	1		
94	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
95	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками.	1		
96	Передача мяча из глубины площадки.	1		
97	Специальные упражнения.	1		
98	Уверенное выполнение передачи мяча в пределах волейбольной площадки.	1		
99	Разучивание приема подьма мяча, выбор места.	1		
100	Передача мяча из глубины площадки.	1		
101	Специальные упражнения.	1		
102	Специальные упражнения.	1		
103	Соревнования	1		
104	Соревнования	1		
105	Соревнования	1		