

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУХАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на МО  
Протокол №  
От 07.02.2018г  
Руководитель МО  
М.Н.Коротаева

---

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
Ю.А.Мехрякова

---

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор школы  
Р.Ш. Гагаурова

---

Приказ № 213  
От 08.02.2018г.



Рабочая программа по дополнительному занятию  
Секция «Волейбол»  
12 – 16 лет

Разработчик программы  
Учитель физической культуры  
Тонков В.П.

2018

**Рабочая программа секции «Волейбол»**

## Пояснительная записка

В своей деятельности члены объединения руководствуются нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 №1577;
3. Приказом Минобрнауки от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего,

Программа секции «Волейбол» составлена на основе программы «Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивной секции «Волейбол» под редакцией А.В. Долинской

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа «Волейбол» предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в учебно-тренировочных играх, соревнованиях. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

### **Цели и задачи:**

#### **Цели:**

1. Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию.
2. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
3. Содействовать укреплению здоровья учащихся.
4. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

#### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье и закаливать организм.
2. Повышать уровень общей физической подготовленности.
3. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
4. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
5. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, с недельной нагрузкой 2 часа, курс рассчитан на 70 часа в год.

Практические занятия с юными волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

### **Содержание программы.**

Введение: История возникновения и развития волейбола.  
Современное состояние волейбола. Терминология в волейболе.  
Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими

### ***Ожидаемый результат.***

По окончании курса учащиеся должны 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.

### ***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса волейбол.***

Личностные результаты освоения учебного предмета по волейбол

Освоение курса «волейбол» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального образования. Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального, общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной шк

## **Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,

- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.	1		
2	Стойки и перемещения. Учебная игра.	2		
3	Нижняя прямая подача. подача на точность.	2		
4	Нижняя боковая подача.	2		
5	Верхняя прямая подача	2		
6	Развитие координации. Учебная игра.	1		
7	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом.	1		

	Судейство.			
8	Приёмы и передачи мяча	2		
9	Верхняя передача мяча	2		
10	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	2		
11	Приемы мяча.	2		
12	Прием мяча с падением.	2		
13	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	2		
14	Блокирование групповое	2		
15	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	2		
16	Взаимодействия защитников между собой.	1		
17	Взаимодействия защитников со страхующими	1		
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	2		
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	2		
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	2		
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	2		
22	Индивидуальная тактика подач.	2		
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	2		
24	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2		
25	Тактика нападающего удара.	2		
26	Тактика нападающего удара с переводом в линию.	2		
27	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	2		



28	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	2		
29	Защитные действия (блоки, страховки).	2		
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2		
31	Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра.	1		
32	Взаимодействия нападающего и пасующего.	2		
33	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2		
34	Командные действия в защите	2		
35	Индивидуальные действия против группового блока.	2		
36	Игра по правилам с заданием	2		
37	Пляжный волейбол. Правила безопасности при выполнении игровых действий.	2		
	Итого	68		

Ціронумеровано. Прочинуровано и скреплено  
печатью 9 ( девять ) листов

Директор школы \_\_\_\_\_  
Иванова/

