

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красноясыльская основная общеобразовательная школа»

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета.  
Протокол № 1  
от "28" 08. 2023 г

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
МБОУ "Красноясыльская ООШ"  
Теплых О.В.  
Приказ № 202  
от "28" 08. 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по кружковой деятельности**

**«Волейбол»**  
для обучающихся 5-9 класса  
на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы - 1 год

Составитель: Теплых Юрий Павлович  
учитель физической культуры

с. Красный Ясыл 2023

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание программы	7
4. Календарно-тематическое планирование	9
5. Методическое обеспечение программы	15
6. Список литературы	16

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями:

- к программам дополнительного образования (*Пр. к письму МО № 06-1844 от 11.12.2006 г*)

- Федеральный закон «О физической культуре спорте в Российской Федерации»

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**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 психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол, эмоциональный вид спорта и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы заниматься этим видом спорта, нужно быстро реагировать, мгновенно изменять движения по направлению к сопернику, обладать техникой игры, ловкостью, выносливостью. Волейбол сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Цель** – обучение техническим и тактическим приемам с дальнейшим применением их в играх.

**Задачи:**

1. сформировать общие представления о технике и тактике в этом виде спорта, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в личном первенстве и в команде.
4. Освоение способов развития основных физических качеств, необходимых спортсмену по волейболу.
5. Воспитание потребностей в физическом самосовершенствовании, осознанного применения умений и навыков в целях спортивной тренировки и повседневной жизни

Программа курса «Волейбола» для детей 11-16 лет рассчитана на один год, 204 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 3 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики. В практической части изучаются технические приемы и тактические

комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися 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 учащихся в соревнованиях по волейболу.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

### ***Ожидаемый результат.***

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Волейбола», «Тактика волейбола», знать правила проведения соревнований, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в соревнованиях и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.***

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике волейбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами соревнований. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении, мастер классы. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

### ***Материально-техническое обеспечение:***

- Спортивный зал.
- Тренажерный зал
- Волейбольная площадка
- Мячи волейбольные
- Мячи набивные
- Силовые тренажеры
- Перекладина гимнастическая
- Сетка волейбольная

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	Основы знаний	2		
	Понятие о технике и тактике спортивной игры-волейбол		1	
	Правила игры		1	
	Предупреждение травматизма		1	
	Правила соревнований		1	
II.	Специальная физическая подготовка	48		48
III.	Технические и тактические приемы	150		
	Технические приемы	49	1	49
	Тактика игры	45	1	45
	Учебно-тренировочные игры	53	1	53
	Итого:	204	7	197

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

#### **I. Основы знаний – 2 часа**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры. Нарушения, жесты судей, правила соревнований
- состояние и развитие игры
- соревнования и их проведение
- врачебный контроль, самоконтроль
- краткие сведения о физиологии человека

#### **II. Специальная физическая подготовка – 48 часов**

##### *Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.*

- По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе.
- Перемещения приставными шагами.
- Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге.
- Бег с прыжками, занятия в тренажерном зале.
- Прыжки на месте и в движении.
- Упражнение на развитие силы, выносливости, скорости – движения.

- ОФП, как обязательное условие для качеств, двигательных навыков возможностей организма
- общая и специальная сила, методика ее развития
- упражнения на выносливость, быстроту реакции, ловкости и т.д.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передвижения по площадке.***

Координация, ловкость, быстрота, правильная постановка ног и т.д.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники приемов мяча и ударов по мячу.***

***Упражнения для развития физических качеств.***

***Упражнения для развития качеств, необходимых при технике игры.***

### **III. Техничко-тактические приемы – 150 часов**

#### **1.Технические приемы– 49 часов**

- Прием мяча сверху
- Прием мяча снизу
- Стойки
- Нападающий удар
- Блокировка
- Прием мяча сверху в прыжке
- Прием мяча снизу в падении
- Подачи

#### **2. Тактика игры– 45часов**

- техника выполнения приемов мяча;
- нападающий удар;
- перемещение по площадке.

#### **3. Учебно-тренировочные игры – 53 часа**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- индивидуальная техника защиты;
- индивидуальные действия в нападении.
- отработка навыков судейства школьных и других соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>Фактически ая Дата проведения</i>	<i>Количес тво часов</i>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировок и игр. Предупреждение травматизма.			3
2.	Перемещение по площадке.			3
3.	Площадка и ее применение			3
4.	Броски набивного мяча			3
5.	ОФП Обучение стойкам.			3
6.	Упражнения на координацию. ОФП			3
7.	Контроль выполнения передвижения по площадке.			3
8	Учебно-тренировочные игры.			3
9	Правила игры.			3
10	Запрещенные действия и приемы			3
11	Предупреждение за нарушение правил			3
12	Определение победителя			3
13	Обучение судейству			3
14	Обучение упражнений на развитие кистей и запястий рук			3
15	Обучение упражнений на верхний пояс			3
16	Обучение упражнений на мышцы ног			3
17	Комплекс упражнений на координацию.			3
18	Прием мяча сверху, снизу			3
19	Комплекс упражнений на силовую подготовку			3
20	Обучение комплексу упражнений в парах			3
21	Кроссовая подготовка			3
22	Упражнения в парах с набивными мячами			3
23	ОФП. Двусторонняя игра.			3
24	ОФП. Двусторонняя игра.			3
25	ОФП. Двусторонняя игра.			3
26	ОФП. Двусторонняя игра.			3
27	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом.			3
28	Применение различных стоек. Двусторонняя игра.			3
29	Блокировка нападающего			3
30	Тактика защиты			3
31	Нападающий удар. Защита			3
32	Нападающий удар. Защита			3
33	Передвижение по площадке			3
34	Учебная игра.			3
35	Совершенствование техники игры.			3

36	Тактика ведения игры			3
37	Прием и передача мяча			3
38	Прием и передача мяча			3
39	Прием и передача мяча			3
40	Прием и передача мяча			3
41	Учебная игра			3
42	Техника атаки и защиты			3
43	Техника атаки и защиты			3
44	Техника атаки и защиты			3
45	Техника атаки и защиты			3
46	Техника атаки и защиты			3
47	Двусторонняя игра			3
48	Двусторонняя игра			3
49	Двусторонняя игра			3
50	Двусторонняя игра			3
51	Прием и передача мяча			3
52	Прием и передача мяча			3
53	Прием и передача мяча			3
54	Прием и передача мяча			3
55	Прием и передача мяча			3
56	Прием и передача мяча			3
57	Техника нападающего удара			3
58	Двусторонняя игра			3
59	Двусторонняя игра			3
60	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении			3
61	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении			3
62	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении			3
63	Совершенствование техники приемов и передач мяча на месте и в движении			3
64	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.			3
65	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.			3
66	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.			3
67	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.			3
68	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.			3
				204ч.