



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя образовательная школа №132 с углубленным изучением иностранных языков»  
Ново-Савиновского района г. Казани**


**«Рассмотрено»  
Руководитель МО**

**«Согласовано»  
Заместитель директора по ВР**

**«Утверждено»  
Директор МБОУ  
«Школа №132»**

 **Хубатуллина А.И.  
ФИО**

 **/ Бородовицына С.А.  
ФИО**

 **Осипова О.А.  
ФИО**  
**Приказ №144-О от «31» 08 2020 г.**

**Протокол №1 от  
«27» 08 2020 г.**

**«27» 08 2020г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по волейболу**

**Возраст учащихся: 16-18 лет  
2 год обучения**

**Педагог дополнительного образования  
Хубатуллина Альбина Ильгизовна**

**Рассмотрено на заседании  
педагогического совета.  
Протокол № 1  
от «27» 08 2020г**

## 1. Общая характеристика курса

Рабочая программа по волейболу составлена для углубленного изучения , игры в волейбол. укрепление здоровья, улучшение физического развития, привитие стойкого интереса к занятиям спорта.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

программа ориентирована на углубленный курс освоения материала и физических способностей обучающихся

содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

**Условия реализации программы** Программа предназначена для детей 16-18 лет

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 144 часа (4,5 часа в неделю) в учебный год .Срок реализации рабочей программы 2 года. Количество занятий в неделю два часа. Продолжительность занятия 2/2,5 часа. Минимальная наполняемость 15 человек.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

**Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:** стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, и участие в соревнованиях. В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая

спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, , соревнования.

## **2 . Планируемые результаты освоения программы курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов обучения:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программа кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве. командные действия (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программа кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий :

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
  - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Обучающийся должен соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;

овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола; самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня. выполнение нормативов юношеских разрядов.

### **3. Содержание программы курса**

#### **История развития волейбола**

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

#### **Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

#### **Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

#### **Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими/

#### **Физическая подготовка**

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

#### **Общая характеристика спортивной тренировки**

#### **Самоконтроль на тренировках**

#### **Установка на игру и разбор.**



### Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			По плану	По факту
1.	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2	2.09	
2.	Техника верхних передач. Игра	2,5	7.09	
3.	Техника нижних передач. Игра	2	9.09	
4.	Групповые упражнения. Игра	2,5	14.09	
5.	Упражнения в движении. Учебная игра	2	16.09	
6.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2,5	21.09	
7.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	23.09	
8.	Специальные упражнения. Учебная игра.	2,5	28.09	
9.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	30.09	
10.	Групповые упражнения. Учебная игра.	2,5	5.10	
11.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	7.10	
12.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2,5	12.10	
13.	Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки). Учебная игра.	2	14.10	
14.	Специальные упражнения. Учебная игра.	2,5	19.10	
15.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	21.10	
16.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2,5	26.10	
17.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2	28.10	
18.	Товарищеская игра.	2,5	9.11	
19.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	11.11	
20.	Специальные упражнения. Учебная игра.	2,5	16.11	
21.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	18.11	
22.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2,5	23.11	
23.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	25.11	
24.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2,5	30.11	
25.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	2.12	
26.	Групповое блокирование. Учебная игра.	2,5	7.12	
27.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	9.12	
28.	Специальные упражнения. Учебная игра.	2,5	14.12	
29.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	16.12	
30.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2,5	21.12	

31.	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	23.12	
32.	Специальные упражнения. Учебная игра.	2,5	28.12	
33.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2	30.12	
34.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2,5	11.01	
35.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	13.01	
36.	Специальные упражнения. Учебная игра.	2,5	18.01	
37.	Верхняя боковая подача в пределы площадки. Учебная игра.	2	20.01	
38.	Товарищеская игра.	2,5	26.01	
39.	Нижняя прямая подача в пределы площадки. Учебная игра.	2	27.01	
40.	Контрольная сдача нормативов.	2,5	1.02	
41.	Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	2	3.02	
42.	Специальные упражнения. Учебная игра.	2,5	8.02	
43.	Учебная игра.	2	10.02	
44.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2,5	15.02	
45.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	17.02	
46.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2,5	22.02	
47.	Учебная игра.	2	24.02	
48.	Специальные упражнения. Учебная игра.	2,5	1.03	
49.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	3.03	
50.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2,5	8.03	
51.	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6. Учебная игра.	2	10.04	
52.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3. Учебная игра.	2,5	15.03	
53.	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5. Учебная игра.	2	17.03	
54.	Специальные упражнения. Учебная игра.	2,5	31.03	
55.	Учебная игра.	2	5.04	
56.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2,5	7.04	
57.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	12.04	
58.	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2,5	14.04	

59.	Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м. Учебная игра.	2	19.04	
60.	Учебная игра.	2,5	21.04	
61.	Специальные упражнения. Учебная игра.	2	26.04	
62.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра.	2,5	28.04	
63.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	3.05	
64.	Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра.	2,5	5.05	
65.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебная игра.	2	10.05	
66.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2,5	12.05	
67.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	17.05	
68.	Контрольная сдача нормативов.	2,5	19.05	
69.	Специальные упражнения. Учебная игра.	2	24.05	
70.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2,5	26.05	
	Итого:	144ч		