

<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Зам. директора по воспитательной работе</p> <p> /Сергачева Т.Г./</p>	<p>ПРИНЯТО</p> <p>Педагогическим советом</p> <p>Протокол № 3 от 05.11.2020</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>И.о. директора</p> <p> Зиннатуллин Р.Р./</p> <p>Приказ № _____ от _____ 2020 г.</p>
---	--	---

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 126» Советского района г. Казани

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Объединения дополнительного образования «Волейбол»

Разработчик:

учитель физической культуры

Галиуллин А.В.

2020 год

## Пояснительная записка.

**Волейбол** - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся. Соревнования по волейболу включены в план спортивно - массовых и оздоровительных мероприятий школы, команда школы участвует в первенстве Калининского района по волейболу. Занятия по волейболу - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол - вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Проводя занятия секции «Волейбол» в школе, прежде всего, необходимо позаботиться о предотвращении травм: провести хорошую разминку, особенно уделяя внимание кистям рук и голеностопу, а также научиться навыкам работы с волейбольным мячом: для этого будущим игрокам можно в парах или по кругу передавать мяч.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005г.).

### **Цель занятий:**

Повышение уровня физического развития подростков.

Подготовка спортивного резерва.

Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу.

Обучение основам техники и тактики игры в волейбол;

### **Результаты:**

#### **образовательные:**

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;

2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

#### **оздоровительные:**

- Повышение общей физической подготовленности;

- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

- развитие основных физических качеств;

- укрепление здоровья;

- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

**воспитательные:** воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма. Формы и режим занятий.

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный)

## **Краткое содержание изучаемого курса.**

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### **2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

### **3. Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важная задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

### **6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

### **7. Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

#### 8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

#### 9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

#### 10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

#### 11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

#### 12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во

время игры

Тематическое планирование.  
Общее количество часов -170

Занятия	Тема занятия	Кол-во часов в неделю.	Элементы содержания
1	Введение. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	1,8	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
2	Техническая подготовка.	1,8	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
3	Тактические действие.	1,8	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
4	Специальная физическая подготовка.	1,8	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5	Техническая подготовка.	1,8	Пас предплечьями в движении.
6	Контрольные игры и испытания.	1,8	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
7	Техническая подготовка.	1,8	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
8	Общая физическая подготовка.	1,8	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
9	Техническая подготовка.	1,8	Пас предплечьями в движении.
10	Техническая подготовка.	1,8	Пас предплечьями на точность.
11	Специальная физическая подготовка.	1,8	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
12	Техническая подготовка.	1,8	Боковая подача.
13	Общая физическая подготовка.	1,8	Подвижные игры и эстафета.
14	Тактическая подготовка.	1,8	Подача и пас предплечьями.
15	Тактические	1,8	Подача и пас предплечьями.

	действие.		
16	Общая физическая подготовка.	1,8	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
17	Тактические действие.	1,8	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
18	Тактические действие.	1,8	Нацеленная подача
19	Специальная физическая подготовка.	1,8	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
20	Тактика защиты.	1,8	Умение взаимодействию с другими игроками.
21	Техническая подготовка.	1,8	Передача сверху.
22	Техническая подготовка.	1,8	Передача сверху.
23	Техническая подготовка.	1,8	Пас-отскок мяча-пас.
24	Специальная физическая подготовка.	1,8	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
25	Техническая подготовка.	1,8	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
26	Техническая подготовка.	1,8	Передача –перемещение- передача.
27	Общая физическая подготовка.	1,8	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
28	Тактическая подготовка.	1,8	Передача безадресного мяча.
29	Тактическая подготовка.	1,8	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
30	Техника нападения.	1,8	Круг за кругом.
31	Техника нападения.	1,8	Высокая прострельная передача.
32	Техника защиты.	1,8	Пас из неудобного положения.
33	Техника защиты.	1,8	Пас из неудобного положения.
34	Техника нападения.	1,8	Высокая прострельная передача.
35	Техника нападения.	1,8	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
36	Техника нападения.	1,8	Подача, пас предплечьями и второй пас.
37	Техника защиты.	1,8	Игра “Кому принимать подачу?”
38	Техническая подготовка.	1,8	Нижняя подача.
39	Техническая подготовка.	1,8	Нижняя подача.
40	Общая физическая подготовка.	1,8	Игра “Круг за кругом”.
41	Специальная физическая подготовка.	1,8	Пас предплечьями на точность.
42	Техническая	1,8	Пас предплечьями на точность.

	подготовка .		
43	Тактическая подготовка.	1,8	Пас из неудобного положения.
44	Специальная физическая подготовка.	1,8	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
45	Техническая подготовка.	1,8	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
46	Техническая подготовка.	1,8	Передача –перемещение- передача.
47	Тактическая подготовка.	1,8	Верхняя подача.
48	Техника нападения.	1,8	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
49	Техника Защиты.	1,8	Пас из неудобного положения.
50	Специальная физическая подготовка.	1,8	Техника атакующего удара.
51	Общая физическая подготовка.	1,8	Упражнения для мышц ног и таза.
52	Тактика защиты.	1,8	Пас из неудобного положения.
53	Тактика защиты.	1,8	Пас из неудобного положения.
54	Общая физическая подготовка.	1,8	Игра пионербол.
55	Общая физическая подготовка.	1,8	Игра “Подай и попади”
56	Общая физическая подготовка.	1,8	Общеразвивающие упражнения.
57	Специальная физическая подготовка.	1,8	Игра “Сумей передать и подать”
58	Тактика защиты.	1,8	Игра”Кому принимать подачу”
59	Тактика нападения	1,8	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
60	Техническая подготовка.	1,8	Пас в движении.
61	Тактика нападения	1,8	Подача с лицевой линии.
62	Тактика защиты.	1,8	Игра “Берем игру на себя”
63	Техническая подготовка.	1,8	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
64	Техническая подготовка.	1,8	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
65	Общая физическая подготовка.	1,8	Подвижные игры и эстафета.
66	Техническая подготовка.	1,8	Пас в движении.
67	Общая физическая подготовка.	1,8	Игра пионербол.
68	Тактическая подготовка.	1,8	Передача-перемещение-передача.

69	Тактическая подготовка.	1,8	Передача-перемещение-передача.
70	Тактика защиты.	1,8	Игра "Берем игру на себя"

**Требования к учащимся.**

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

**Использованная литература:**

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
- 3 - О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
- 4 - В. И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.