

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная
школа"
с. Усть-Уса



Муниципальной бюджетной
общеобразовательной велоданін
«Общеобразовательной шор школа»
Усвавом сикт

Рекомендовано
методическим советом школы
Протокол № 1 от 31.08 2022 года



Утверждаю
Директор школы
Е.В. Дьячкова
Приказ №278 от 31.08 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ «ВОЛЕЙБОЛ»

направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Учитель физической культуры Шиялева Н.К.

село Усть-Уса
2022 год

1. Пояснительная записка

Цель занятий – приобщение взрослого населения к здоровому образу жизни, формирование команды для участия в товарищеских матчах между с.Усть-Уса и д.Новикбож по волейболу

Задачи:

образовательные:

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

2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;

2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

3 - развитие основных физических качеств;

4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в год
2 час	2 раза в неделю	74 часа

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса занимающиеся получают возможность 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. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Программный материал

Основная направленность	Основной материал	Дополнительный материал
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колон-	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6

	ны.	в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	
Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	

Календарно - тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

№ п.п	Тема занятий	Элементы содержания.
1.	Техника перемещений.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2.	Прием. Передача Подача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с пере-

		<p>ходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол</p> <p>Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол</p>
3.	<p>Нападающий удар.</p> <p>Блокирование</p>	<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p> <p>Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p> <p>Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p>
4.	<p>Тактика игры в нападении.</p>	<p>Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p> <p>Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.</p> <p>Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра</p>

		в волейбол с заданиями. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра волейбол с заданиями.
5.	Тактика игры в защите	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
	Организация и проведение соревнований	Первенство Ленинского района по волейболу среди команд любителей. Первенство города Тюмени среди дворовых команд. Товарищеские встречи между командами

Требования к занимающимся.

Занимающиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Занимающийся 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.