

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5  
города Каменск-Шахтинский

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБОУ лицей №5  
Протокол № 1  
от 30.08.2021 г.

«Утверждаю»  
директор  
МБОУ лицей №5  
\_\_\_\_\_ Гайдукова С.П.  
Приказ №210-о  
от 31.08.2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружок «Волейбол»

Основное общее образование: 9-10 класс

Количество часов: 66 часов

Учитель: Орел Владислав Сергеевич

2021-2022 учебный год

## Оглавление.

Пояснительная записка.....	3
Содержание .....	7
Планируемые результаты.....	8
Календарно-тематическое планирование.....	9

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа дополнительного образования составлена с учетом следующих нормативных документов:

- 1.ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с поправками на 2019г.).
- 2.Закон РО № 26-ЗС «Об образовании в РО».
3. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
4. Федеральная целевая программа развития образования на 2021 - 2022 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
6. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов.
- 7.Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
- 6.Положение о рабочей программе учителя МБОУ лицей № 5.
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- 7.Письмо СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с поправками на 2020г.)

## **Краткая характеристика изучаемого предмета**

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела « Волейбол» образовательной программы средней школы.

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.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной

нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Сроки реализации программы с 01.09.2021 г по 28.05.2022 г. На основании учебного календарного графика МБОУ лицея №5 программа скорректирована на 66 часов.

### **Цели и задачи программы:**

Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);
- развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.
- Решение этой цели ставятся следующие задачи:

#### 1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### 2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
- обучить правильному выполнению упражнений

### 3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,
- активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

### Особенностью данной программы

является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. На занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

## *Содержание программы*

### 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.

### 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. Правила игры (конечная диагностика)

## **Ожидаемый результат.**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.



### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9-10 КЛ

№ занятия	Раздел и темы занятия	Кол - вочасов	Дата проведения
1	Техника безопасности. История возникновения Правила игры, судейство игр.	2	17.09
2	Сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами.	2	24.09
3	Доводка меча до связки после приема подачи.	2	01.10
4	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной	2	08.10
5	Передача сверху двумя руками в прыжке	2	15.10
6	Доводка меча до связки после приема подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	22.10
7	Выбор места при приеме подачи, нижний и верхний прием подачи.	2	29.10
8	Прием мяча сверху с выпадом в сторону. Тренировочная игра.	2	12.11
9	Атака. Нападающие удары с 4, 2 зон	2	19.11
10	Блокирование с 2,3,4 зоны, страховка углом вперед и назад.	2	26.11
11	Судейство игры. Тренировочная игра с последующим разбором действий игроков.	2	03.12
12	Передача мяча для нападающего удара	2	10.12
13	Блокирование с 2,3,4 зоны, страховка углом вперед и назад. Контрольная игра.	2	17.12
14	Индивидуальные действия при блокировании из третьей зоны, взаимодействие с 2,4 зонами	2	24.12
15	Нападающие удары с 4, 3, 2 зоны, доводка меча до связки. Учебная игра.	2	14.01
16	Блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3, 2, страховка 1,6,5. Учебная игра	2	21.01
17	Передача мяча для нападающего удара, при неудачной доводки	2	28.01
18	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме, доведение мяча в зону 3,2. Тренировочная игра	2	04.02
19	Групповые действия игроков. Взаимодействие внутри линий. Тренировочная игра.	2	11.02
20	Блокирование с 2,3,4 зоны, прием мяча. Учебная игра	2	18.02

21	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме, доведение мяча в зону 3,2. Учебная игра.	2	25.02
22	Прием мяча. Действия игроков при неудачном приеме	2	04.03
23	Групповые действия игроков. Взаимодействие внутри линий. Контрольная игра.	2	11.03
24	Значение тактической подготовки в волейболе. Судейство игры.	2	18.03
25	Практика судейства. Нападающий удар с 4,3,2 зон с высоких и средних передач. Учебная игра.	2	25.03
26	Нападающие удары с 4, 3, 2 зоны, доводка мяча до связки. Учебная игра	2	08.04
27	Тактика подачи. Отработка передачи мяча в прыжке. Учебная игра.	2	15.04
28	Индивидуальные действия в защите, взаимостраховка	2	22.04
29	Совершенствование передачи мяча для нападающего удара, при неудачной доводки.	2	29.04
30	Взаимодействие игроков внутри линий при приеме мяча, передачи, нападающего и обманного ударов	2	06.05
31	Одиночное блокирование. Определение времени для отталкивания при блокировании. Учебная игра.	2	13.05
32	Совершенствование навыков второй передачи. Индивидуальные тактических действий в защите.	2	20.05
33	Атака. Нападающие удары с 1,6,5 зон. Учебная игра	2	27.05