


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2»
Г.ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

 О.Ю. Зубарева

Принято на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска

 Ю.И.Иванова

приказ № 215 от 02.09.2024г.



Рабочая программа дополнительного образования
«Волейбол»
для обучающихся 8-11 классов

Направленность: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: краткосрочная

Составитель: Ходасевич А.М.

2024 год

Пояснительная записка

Данная программа разработана для учащихся 9-11 классов. Рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю. Среди большого многообразия средств физического развития в школе важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и развить интерес у воспитанников к здоровому образу жизни.

Цель- содействие физическому развитию детей, воспитанию гармонично-развитой личности, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

В процессе учебно-тренировочных занятий в спортивном кружке волейбола необходимо решать следующие **задачи**:

1. Укреплять здоровье и закаливать организм занимающихся, содействовать их всестороннему физическому развитию и привитию жизненно важных двигательных навыков.
2. Воспитывать у занимающихся моральные и волевые качества.
3. Развивать двигательные (физические) качества- быстроту, ловкость, силу и выносливость, а также физические способности, специфичные для игры в волейбол.
4. Обучить основным техническим приемам и тактическим действиям игры в волейбол;
5. привитие интереса к соревнованиям.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки. Большое внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях, но увеличивается количество часов, отводимых на тактическую подготовку.

Программный материал

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
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 колонны.	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 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.	

Техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи .
10. Компьютерная техника

Тематическое планирование

№	Дата	Тема	Кол - во часов
1.	сентябрь	Сведения об игре в волейбол. Техника безопасности на занятиях в волейбол. Исходное положение. Обучение стойкам. Передвижения в стойках на площадке.	2 ч.
2.	сентябрь	Обучение стойкам. Передвижения в стойках на площадке.	2 ч.
3.	сентябрь	Перемещения: шаги, бег, прыжки. Обучение перемещениям.	2 ч.
4.	сентябрь	Передвижения в стойках, перемещения, шаги прыжки, падения.	2 ч.
5.	октябрь	Перемещения: шаги, бег, падения, прыжки. Обучения перемещениям на площадке.	2 ч.
6.	октябрь	Обучение перемещениям на площадке.	2 ч.
7.	октябрь	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая подача.	2 ч.
8.	октябрь	Подача мяча: верхняя боковая, верхняя прямая подача.	2 ч.
9.	ноябрь	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая, верхняя прямая. Обучение подачам мяча.	2 ч.
10.	ноябрь	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая, верхняя прямая. Обучение подачам мяча.	2 ч.
11.	ноябрь	Верхняя передача, передача мяча через сетку в тройках.	2 ч.

12.	ноябрь	Передача мяча через сетку в тройках с переменной мест.	2 ч.
13.	декабрь	Верхняя прямая и нижняя прямая подача мяча. Обучение передачам.	2 ч.
14.	декабрь	Передача мяча: верхняя передача, передача через сетку в тройках, с переменной мест.	2 ч.
15.	декабрь	Прием мяча: от сетки, сверху и снизу двумя руками после подачи.	2 ч.
16.	декабрь	Прием мяча после передачи мяча, после перемещения.	2 ч.
17.	январь	Обучение приемам мяча после передачи мяча, после перемещения.	2 ч.
18.	январь	Обучение приемам мяча с подачи мяча.	2 ч.
19.	февраль	Нападающий удар: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар.	2 ч.
20.	февраль	Обучение прямому нападающему и боковому удару.	2 ч.
21.	февраль	Прием прямого наподдающего и бокового удара.	2 ч.
22.	февраль	Обучение приемам нападающего удара.	2 ч.
23.	март	Блокирование мяча: одиночное блокирование.	2 ч.
24.	март	Блокирование мяча: боковое блокирование. Обучение блокированию.	2ч.
25.	март	Обучение блокированию мяча.	2 ч.
26.	март	Обучение блокированию мяча.	2 ч.
27.	апрель	Тактика игры: тактические действия в нападении.	2 ч.
28.	апрель	Командные действия в нападения и защите.	2 ч.
29.	апрель	Обучение тактике игры в волейбол.	2 ч.
30.	апрель	Обучение тактике игры в волейбол.	2 ч.
31.	май	Двухсторонняя учебная игра.	2 ч.
32.	май	Двухсторонняя игра	2 ч.
33.	май	Правила соревнований по волейболу. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Межшкольные соревнования.	2.ч.
34.	май	Межшкольные соревнования.	2 ч.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ №2" Г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ,** Иванова Юлия
Игоревна, Директор

11.09.24 16:28
(MSK)

Сертификат 881EE9CB008DC33C6E1C72740E279C97