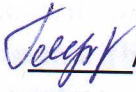


Согласовано Зам. директора по ВР МБОУ «СОШ № 6» НМР РТ  <u>/Глухарева И.С./</u> <u>«26»</u> августа 20 <u>20</u> г.	Утверждаю Директор МБОУ «СОШ № 6» НМР РТ  <u>/Фахрутдинова Н.М./</u> Приказ № <u>1</u> от <u>«27»</u> августа 20 <u>20</u> г.
--	--

Рабочая программа
кружка «Волейбол»
учителя физической культуры
МБОУ «СОШ № 6» НМР РТ
Крайновой Анастасии Алексеевны
(спортивная секция)

Рассмотрено на заседании
 педагогического совета
 протокол № ____ от
 «____» августа
 ____ 20__ г.

2020 – 2021 учебный год
 г. Нижнекамск

Пояснительная записка

Нормативные документы, с учетом которых составлена программа кружка:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» (далее СанПиН 2.4.2.2821-10)
- Постановления руководителя исполнительного комитета Нижнекамского муниципального района от 03.07.2014 №1248 «Об утверждении Стандарта качества муниципальной услуги по организации дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан»
- Устава МБОУ "СОШ №6" НМР РТ
- Программы МБОУ "СОШ №6 "Дополнительное образование "
- Положения о дополнительном образовании в МБОУ "СОШ №6" НМР РТ

Рассчитана на 2 часа в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод упражнений;
игровой;
соревновательный;
круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

в целом;
по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

сетка волейбольная- 2шт.
стойки волейбольные-1 пара
гимнастическая стенка- 1 шт.
гимнастические скамейки-4шт.
гимнастические маты-10шт.
скакалки- 20 шт.
мячи набивные (масса 1кг)- 8шт.
мячи волейбольные – 15 шт.
рулетка- 1шт.

Учебно-тематический план (70 часов).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	32
3	Специальная подготовка тактическая	23
4	ОФП	5
5	Соревнования	5
6	СФП	3

История развития волейбола.

Правила игры и методика судейства.

Общая физическая подготовка волейболиста.

Специальная физическая подготовка волейболиста.

Техника передачи двумя руками сверху.

Техника передачи двумя руками снизу

Закрепление техники нижней передачи

Закрепление техники верхней передачи

Стартовые стойки и виды перемещений волейболиста

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.

Обучение технике нижней прямой подачи

Обучение технике нижней боковой подачи

Обучение технике верхней прямой подачи

Обучение технике верхней боковой подаче

Обучение укороченной подачи

Обучения технике передачи двумя руками сверху.

Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).

Индивидуальная техника и тактика нападения.

Групповая тактика нападения.

Фазы нападающего удара.

Нападающий удар

Техника нападающего удара

Техника видов нападающего удара

Закрепление знаний атакующих действий.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Техника нападения

Техника защиты

Техника блокирования

Индивидуальное блокирование.

Групповое блокирование

Взаимодействие игроков линии нападения.

Техника передачи двумя руками снизу в группах
Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств
Взаимодействие игроков линии защиты.
Интегральная подготовка.
Индивидуальная страховка при нападении.
Групповые действия в защите.
Техника нападения
Техника защиты
Теория и тактика командных действий в защите.
ОФП
Тренировочная игра 3:3.
Судейская практика.
Индивидуальное взаимодействие игроков в защите
Индивидуальное взаимодействие игроков при нападении
Командные тактические действия в нападении.
Командные тактические действия в защите
ОФП
СФП
Техника нападения
Техника защиты
ОФП
СФП
Обучения тактике нападающих ударов
Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока
Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе
Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями
Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов
Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов
Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач
Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего
Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии
Техника защитных действий.
Амплуа «Либеро»
Пляжный волейбол.
Судейская практика.
Интегральная тренировка
Контрольные испытания
Контрольная игра «Волейбол»

Календарно - тематическое планирование по волейболу.

Приложение 2

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	Волейбол.			
1	История развития волейбола. Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.	1	2.09	1.09
2	Правила игры и методика судейства. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	1	5.09	3.09
3	Общая физическая подготовка волейболиста. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).	1	9.09	8.09
4	Специальная физическая подготовка волейболиста. Упражнения для развития специальных физических способностей быстроты, силы выносливости и скоростно-силовых качеств.	1	12.09	10.09
5	Техника передачи двумя руками сверху. Подготовительные упражнения индивидуально и в парах с мячом.	1	16.09	15.09
6	Техника передачи двумя руками снизу. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	19.09	17.09
7	Закрепление техники нижней передачи. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	23.09	22.09
8	Закрепление техники верхней передачи. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	26.09	24.09
9	Стартовые стойки и виды перемещений волейболиста. Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	1	30.09	26.09
10	Освоение техники перемещений, стоек	1	3.10	1.10

	волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).			
11	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	1	7.10	6.10
12	Обучение технике нижней прямой подачи. - Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.	1	10.10	8.10
13	Обучение технике нижней боковой подачи.- Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.	1	14.10	13.10
14	Обучение технике верхней прямой подачи. - Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.	1	17.10	15.10
15	Обучение технике верхней боковой подаче. - Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.	1	21.10	20.10
16	Обучение укороченной подачи.- Специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность.	1	24.10	22.10
17	Обучения техники передачи двумя руками сверху. Техника передачи двумя руками сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	1	28.10	27.10

18	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). - Подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки.	1	31.10	29.10
19	Индивидуальная техника и тактика нападения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	11.11	10.11
20	Групповая тактика нападения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1	14.11	12.11
21	Фазы нападающего удара. Индивидуальные упражнения с теннисным мячом. Упражнения на отработку отдельных фаз техники нападающего удара в прыжке.	1	18.11	17.11
22	Нападающий удар. Закрепление ранее изученного материала повторение упражнений по технике нападающего удара.	1	21.11	19.11
23	Техника нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1	25.11	24.11
24	Техника видов нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	28.11	26.11
25	Закрепление знаний атакующих действий. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	2.12	30.11
26	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	5.12	3.12
27	Техника нападения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	9.12	7.12
28	Техника защиты. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	12.12	10.12
29	Техника блокирования. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники блокирования.	1	16.12	15.12
30	Индивидуальное блокирование. Одиночное	1	19.12	17.12

блокирование атакующих действий. Работа в парах.			
Групповое блокирование. Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для освоение группового блокирования.	1	23.12	22.12
Взаимодействие игроков линии нападения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	26.12	24.12
Техника передачи двумя руками снизу в группах. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	13.01	12.01
Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	1	16.01	14.01
Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1	20.01	19.01
Интегральная подготовка. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1	23.01	21.01
Индивидуальная страховка припадении. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1	27.01	26.01
Групповые действия в защите. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1	30.01	28.01
Техника нападения. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	3.02	
Техника защиты. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	6.02	
Теория и тактика командных действий в защите. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	10.02	
ОФП. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	13.02	
Тренировочная игра 3:3. Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	17.02	
Судейская практика. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1	20.02	
Индивидуальное взаимодействие игроков в защите. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	24.02	
Индивидуальное взаимодействие игроков припадении. Прыжковая и силовая работа на	1	27.02	

развитие точных приемов и передач.			
Командные тактические действия в нападении. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	2.03	
Командные тактические действия в защите. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	5.03	
ОФП. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	9.03	
СФП. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	12.03	
Техника нападения. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1	16.03	
Техника защиты. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	19.03	
ОФП. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»	1	30.03	
СФП. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	2.03	
Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.	1	6.03	
Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	1	9.03	
Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.	1	13.03	
Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	1	16.03	
Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.	1	20.03	

Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.	1	23.03	
Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Упражнения в паре на скорость и быстроту реакции ответных действий через зрительное и слуховые органы чувств.	1	27.03	
Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	30.03	
Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Упражнения на взаимодействие игроков линии нападения. Пас через 3,2 номера.	1	4.04	
Техника защитных действий. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	7.04	
Амплуа «Либеро». Тактика игры «либеро»	1	11.04	
Пляжный волейбол. Правила и тактика «Пляжного волейбола».	1	14.04	
Судейская практика. Совершенствование жестов судьи.	1	18.04	
Интегральная тренировка. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	21.04	
Контрольные испытания. Тестирование техники и тактики игры.	1	25.04	
Контрольная игра «Волейбол». Игра по упрощённым правилам.	1	28.04	

Приложение 3

Лист изменений в календарно-тематическом планировании

[illegible]

Список литературы:

1. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
2. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
4. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
5. Спортивные игры. Учебник для физических институтов. Под ред. Портных Ю.И.- М. «Физкультура и спорт», 1975г.
6. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ под общей редакцией В.В.Рыцарева/- М.:Спорт, 2016.- с.456 ил.

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал МБОУ «СОШ№6».
2. 1 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные мячи 12 штук.
5. Набивные мячи 12 штук.
6. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, учебный материал.