

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 38 г. Орска  
имени Героя Советского Союза Павла Ивановича Беляева»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Г. А. Холодова  
Приказ № 64 от 28.08.2020 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительных занятий по волейболу

в рамках школьного спортивного клуба

«Чемпион»

Коряк Г.С.

2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительных занятий «Волейбол» составлена на основе школьных программ по физической культуре и является продолжением процесса обучения обучающихся в школе. Она рассчитана на 35 учебных часов в год, из расчёта 1 часа в неделю.

Программа позволяет последовательно обучать волейболу школьников, формируя у обучающихся, воспитанников целостное представление о данном виде спорта, его возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, и главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Технические приемы, практические действия и, собственно, игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Возраст детей, на которых рассчитана программа, – с 11 лет.

Направленность программы – общеразвивающая, физкультурно-оздоровительная.

Для выполнения учебного процесса потребуются волейбольные мячи и сетка.

Исходя из того, что программа содержит все основные элементы игры, её можно применять к любой возрастной группе.

**Цель:** создание условий для формирования стойкого интереса к физической культуре и спорту в целом, и к игре волейбол в частности.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, усиление всесторонней физической подготовленности занимающихся на основе сдачи нормативов и использования разнообразных физических упражнений;
- развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своём здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств;
- коррекция недостатков двигательной активности.

### **Обучающиеся должны знать:**

- требования правил безопасности в спортивном зале;
- правила техники безопасности при занятиях волейболом;
- элементарные представления об игре волейбол.



### **Обучающиеся должны уметь:**

- работать в коллективе,
- помогать друг другу в трудных ситуациях.

### **Ожидаемые результаты:**

- усиление всесторонней физической подготовленности;
- развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

### **Содержание программы**

1. **Правила поведения на занятиях.** Спортивный костюм и обувь. Предупреждение травматизма. Гигиена юного спортсмена.
2. **Правила игры.** Индивидуальные, групповые и командные действия. Судейская терминология.
3. **Общая и специальная физическая подготовка.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: в различных исходных, положениях на месте и в движении, круговые движения прямыми и согнутыми руками, отведение рук назад пружинящими движениями; сгибание и разгибание пальцев рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, взаимное сопротивление в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами (массой 0,5-2 кг), со скакалками, гимнастическими палками, обручами. Бег: ускорения до 40 м; повторный бег 3-4x10-20 м; эстафеты; старты из различных исходных положений. Прыжки: в длину с места, с разбега; тройной с места, с разбега; в высоту с места, с разбега; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Акробатические упражнения: перекаты в группировке вперед и назад, в стороны; кувырки вперед, назад, в стороны; стойка на лопатках, на голове, на руках. Подвижные игры: с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание. Эстафеты.
4. **Техника игры.** Техника игры в нападении. Стойки. Перемещения. Прыжки. Верхняя передача мяча двумя руками. Подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Нападающие удары. Техника игры в защите. Прием мяча сверху и снизу. Нижняя передача мяча двумя руками. Блокирование: одиночное, парное.
5. **Тактика игры.** Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места и способа передачи и подачи; нападающий удар. Групповые действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия:



прием подачи и нападающих ударов. Блокирование: выбор способа. Страховка.

6. **Инструкторская и судейская практика.** Проведение разминки. Судейство игр.

**Календарно-тематическое планирование дополнительных занятий  
«Волейбол», 35 часов**

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Спортивный костюм и обувь. Гигиена юного спортсмена. Предупреждение травматизма	07.09	
2	Индивидуальные, групповые и командные действия. Судейская терминология	14.09	
3	Общеразвивающие упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении круговые движения прямыми и согнутыми руками.	21.09	
4	Общеразвивающие упражнения без предметов: отведение рук назад пружинящими движениями.	28.09	
5	Общеразвивающие упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	05.10	
6	Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалками.	12.10	
7	Общеразвивающие упражнения с предметами: с обручами.	19.10	
8	Бег: ускорения до 40 м	26.10	
9	Бег: повторный бег 3-4х 10-20 м	09.11	
10	Бег: с преодолением препятствий 3-4*10 м	16.11	
11	Акробатические упражнения: перекаты в группировке вперед и назад.	23.11	
12	Акробатические упражнения: перекаты в группировке в стороны.	30.11	
13	Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.	07.12	
14	Техника игры в нападении. Стойки.	14.12	

15	Техника игры в нападении. Перемещения.	21.12	
16	Техника игры в нападении. Прыжки.	28.12	
17	Теория. Верхняя передача мяча двумя руками.	11.01	
18	Верхняя передача мяча двумя руками.	18.01	
19	Подачи мяча.	25.01	
20	Нападающие удары	01.02	
21	Техника игры в защите. Приём мяча сверху.	08.02	
22	Техника игры в защите. Приём мяча снизу.	15.02	
23	Нижняя передача мяча двумя руками	22.02	
24	Блокирование	29.02	
25	Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места.	14.03	
26	Тактика нападения. Индивидуальные действия: способ передачи и подачи.	21.03	
27	Тактика нападения. Индивидуальные действия: нападающий удар.	28.03	
28	Индивидуальные действия: приём подачи.	04.04	
29	Индивидуальные действия: приём нападающих ударов.	11.04	
30	Взаимодействие игроков задней линии.	18.04	
31	Взаимодействие игроков передней линии.	25.04	
32	Взаимодействие игроков задней и передней линии.	10.05	
33	Индивидуальные действия: приём подачи.	16.05	
34	Проведение разминки. Судейство игр в младших группах.	23.05	
35	Проведение разминки. Судейство игр в своей группе.	30.05	