

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Тамерлана Кимовича Агузарова
с.Нижняя Саниба» муниципального образования Пригородный район РСО-Алания

Рассмотрено и одобрено на
заседании педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2022г

Согласовано с зам.дир. по УВР

 Багаева В.В.



ПРОГРАММА

спортивного кружка

«ВОЛЕЙБОЛ»

Составитель:

учитель Самаев А.Х.

Пояснительная записка.

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 системы. 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.

Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Для учащихся предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы. Программа рассчитана на 68 часов в год, в неделю 2 часа.

Нормативно-правовые документы, на которых разработана рабочая программа

Рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. (Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003г. №28 – 02 – 484/16).

Цели занятий:

- Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- Обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- Формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на различных соревнованиях.

Задачи занятий:

- Выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- Овладеть практическими и теоретическими приемами игры в волейбол;
- Участвовать в различных соревнованиях по волейболу;
- Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: смелость, решительность, настойчивость;
- Учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Планируемые результаты:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Решение проблемы занятости в свободное время, что отвлечет молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

Учебно-методический план

№	Разделы программы	Содержание
1	Теоретический материал	
2	Техника и тактика игры	Понятие о технике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях,
3	Организация и проведения соревнований	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе;
4	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игры во дворе
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка; Упражнения укрепляющие здоровье; Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; Упражнения на укрепление систем организма; Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому
6	Верхняя подача избранным способом	Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения верхней боковой подачи
7	Передачи	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; верхняя подача двумя руками над собой; верхняя передача двумя руками назад через голову; передача в падении на спину; передача в падении на грудь; прием снизу
8	Нападающий удар	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; боковой нападающий удар правой и левой рукой; перевод мяча правой и левой рукой; нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3
9	Блокирование	Техника постановки одиночного и группового блока
10	Комбинированные упражнения	Подача-передача; подача-передача-нападающий удар-блокирование; передача-нападающий удар-передача (игра в защите); подача-передача-нападающий удар; подача-передача-нападающий удар-блокирование
11	Учебно-тренировочные игры	Игры 6×6, 4×4. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов
12	Судейство игр	Подготовка юных судей; навыки судейства соревнований

Календарно-тематическое планирование

№ занят.	Кол час.	Тема занятия		Дата проведения	
1	1	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	Осваивают технику передвижений Овладевают основными приемами и правилами игры в волейбол.		
2	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	Описывают разучиваемые		
3	1	Гигиена волейболиста . Развитие быстроты перемещения. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу Прием и передача мяча снизу двумя руками.	технические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		
4	1	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.		
5	1	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий		
6	1	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения .Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий		
7	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП.. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола: «Кто точнее?», «Кто лучший ?» ,«Сумей передать и подать»	самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
8	1	Влияние физических упражнений на организм человека Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Демонстрируют техникуизучаемых игровых приемов и действий Взаимодействуют со		
9	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых		
10	1	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой .Подвижные игры с элементами волейбола.	приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		

11	1	Развитие быстроты и прыгучести Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Знают и соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Используют игру волейбол в организации активного отдыха.		
12	1	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.			
13	1	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.			
14-15	2	Основы методики обучения в волейболе Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.			
16	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП.			
17	1	.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра волейбол.			
18	1	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			
19	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			
20	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола			
21	1	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра			
22	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача			
23-24	2	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
25	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий		
26-27	2	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.			
28	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по			

		указанным зонам.	самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
29	1	Развитие скорости Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
30	1	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
31	1	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра			
32	1	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
33	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
34	1	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
35	1	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.			
36	1	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра			
37	1	Влияние физических упражнений на организм человека Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
38	1	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра			
39	1	.Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
40	1	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.			
41	1	Развитие прыгучести . Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно – тренировочная игра.	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий		

42	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
43	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
44	1	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.			
45	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
46	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. 3. Учебная игра			
47	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра			
48	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.			
49	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			
50	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
51	1	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
52	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол.			
53	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
54	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра			
55	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.			
56	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			
57	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование	Анализируют правильность		

		навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
58	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи .Учебно – тренировочная игра.	Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в волейболе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
59	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.			
60	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра			
61	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.			
62	1	Правила соревнований, их организация и проведение Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.Учебная игра			
63	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Учебная игра			
64	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
65	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Правила соревнований, их организация и проведение.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		
66	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			
67	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра			
68	1	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра			

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Материально- техническое обеспечение

Для проведения занятий в секции волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1
2. Стойки волейбольные – 2
3. Гимнастические скамейки – 3-4
4. Гимнастические маты – 5
5. Скакалки – 15
6. Мячи волейбольные – 5
7. Рулетка – 1