

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42»

ПРИНЯТА

на заседании ШМО педагогов  
дополнительного образования  
от «31» 08 2021г.  
Протокол № 1



ТВЕРЖДЕНА

приказом и. о. директора МБОУ «СШ № 42»  
№ 02-03-170 от «31» августа 2021г.  
Е. А. Вдовина

**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** стартовый

**Возраст учащихся:** 14-17 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Составитель:**

Пашинов Евгений Шагдаржапович,  
учитель физической культуры

Норильск, 2021 год

Рабочая программа разработана к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивной направленности стартового уровня «Волейбол».

Освоение программного материала способствует повышению двигательной активности школьников, воспитанию культуры игрового общения, ценного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни, предполагает получение обучающимися базовых знаний о специфике волейбола и совершенствовании тактики ведения игры и участия в них.

В программе оптимально учтены потребности и возможности обучающихся. Она даёт возможность каждому ребёнку попробовать свои силы в волейболе.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 14-17 лет. Заниматься могут все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Содержание программы не требует от учащихся дополнительных знаний.

#### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объём программы: 68 часов.

**Форма обучения:** очная

#### **Режим занятий:**

занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (время занятий 45 мин. учебного времени).

**Цель программы:** привлечение школьников к систематическим занятиям спортом и содействие укреплению здоровья детей и подростков посредством овладения навыками игры волейбол.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные**

- обучение технике и тактике игры волейбол;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- подготовка к выполнению комплекса ГТО.

##### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- содействие правильному физическому развитию;
- развитие спортивных навыков, познавательных интересов;
- привитие гигиенических навыков и умений.

##### **Воспитательные:**

- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- выработки воли и характера, формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание чувства товарищества, коллективного взаимодействия и сотрудничества.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

*Метапредметные результаты:*

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

*Предметные результаты:* Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Волейбол» обучающиеся:

**должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- способы сохранения и укрепления здоровья;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

В ходе реализации программы «Волейбол» обучающиеся:

**смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по волейболу;

- жесты судьи в волейболе;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

## Содержание учебного плана

### **1.1. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.**

*Теория (3 час):* Знакомство с оборудованием и инвентарем для занятий в спортивном зале, знакомство с историей волейбола и его этапы развития в современном спорте, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

### **1.2. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу.**

*Теория (5 час):* Правильная подготовка площадки к соревнованиям и судейского столика, требование к спортсменам и их форме, подготовка протоколов и инвентаря.

### **1.3. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.**

*Практика (6 часов):* Разучивание основных стоек, для чего они нужны и правильное использование в игровой ситуации. Правильная постановка рук при ударе мяча.

### **1.4. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.**

*Практика (6 часов):* Разбор основных ошибок при постановке рук при передаче мяча, освоение и.п. при передачах и перемещениях на площадке.

### **1.5. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).**

*Практика (6 часов):* Отработка передач мяча различными способами, разбор ошибок постановки и.п. рук и ног. Эстафеты для улучшения координационных способностей.

### **1.6. Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.**

*Практика (6 часов):* Отработка точечных ударов в цель, правильное использование передач в игровой ситуации парах и в тройке. Игра пионербол по упрощённым правилам, разбор основных ошибок при передачах в игровой ситуации.

### **1.7. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки».**

*Практика (6 часов):* Разучивание «нового» отбивания мяча, можно ли его использовать в игре? Подвижная игра на улучшение координации движений, сплочения команды, умение договариваться в конфликтных ситуациях.

### **1.8. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощённым правилам.**

*Практика (6 часов):* Отработка подачи мяча, разбор основных ошибок, точечная передача по зонам. Что такое тактика? Разработка тактических действий в игровой ситуации.

### **1.9. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.**

*Практика (6 часов):* Отработка приемов мяча различными способами, правильная постановка тела, рук и ног при приемах. Игра по упрощённым правилам для отработки подач и приемов в игре.

### **1.10. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.**

*Практика (6 часов):* Отработка упражнений в парах через сетку, в движении и на месте. Игра пионербол по упрощённым правилам, разбор основных ошибок в игровой ситуации.

### **1.11. Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощённым правилам.**

*Практика (6 часов):* Отработка передач группами с помощью игр, волейбол по упрощённым правилам, изучение правильной жестикуляции судей.

### **1.12. Форма контроля: Учебная игра волейбол.**

*Практика (6 часов):* Отработка тактики и всех приемов в игровой ситуации в волейбол.

## Календарно-тематическое планирование

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
(Группа «7-11 класс», 1 год обучения)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Форма контроля	Примечание
			План	Факт		
1	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	2	03.09	03.09		
2	История возникновения игры волейбол. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	2	06.09			
3	Правила игры. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	2	10.09			
4	Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	2	13.09			
5	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	2	17.09			
6	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	2	20.09			
7	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	2	24.09			
8	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	2	27.09			
9	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	2	01.10			
10	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	2	04.10		Сдача нормативов	
11	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	2	08.10			
12	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	2	11.10			
13	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	2	15.10			
14	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	2	18.10			
15	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	2	22.10		Сдача нормативов	

16	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.	2	25.10			
17	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.	2	29.10			
18	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.	2	08.11			
19	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.	2	12.11			
20	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.	2	15.11		Сдача нормативов	
21	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.	2	19.11			
22	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.	2	22.11			
23	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.	2	26.11			
24	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.	2	29.11			
25	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.	2	03.12		Сдача нормативов	
26	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2.	2	06.12			
27	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2.	2	10.12			
28	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2.	2	13.12			
29	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2.	2	17.12			
30	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2.	2	20.12		Сдача нормативов	
31	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	2	24.12			
32	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	2	27.12			
33	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	2	30.12			
34	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	2	10.01			
35	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	2	14.01		Сдача нормативов	
36	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.	2	17.01			
37	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.	2	21.01			

38	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.	2	24.01			
39	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.	2	28.01			
40	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.	2	31.01		Сдача нормативов	
41	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	2	04.02			
42	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	2	07.02			
43	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	2	11.02			
44	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	2	14.02			
45	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	2	18.02		Сдача нормативов	
46	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	2	21.02			
47	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	2	25.02			
48	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	2	28.02			
49	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	2	04.03			
50	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	2	07.03		Сдача нормативов	
51	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	2	11.03			
52	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	2	21.03			
53	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	2	25.03			
54	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	2	28.03			
55	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	2	01.04			
56	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	2	04.04			
57	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	2	08.04			
58	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	2	11.04			
59	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	2	15.04		Сдача нормативов	

60	Техника защитных действий (блокирование, и страховка). Игра в волейбол.	2	18.04			
61	Техника защитных действий (блокирование, и страховка). Игра в волейбол.	2	22.04			
62	Техника защитных действий (блокирование, и страховка). Игра в волейбол.	2	25.04			
63	Техника защитных действий (блокирование, и страховка). Игра в волейбол.	2	29.04			
64	Техника защитных действий (блокирование, и страховка). Игра в волейбол.	2	06.05			
65	Техника защитных действий (блокирование, и страховка). Игра в волейбол.	2	13.05			
66	Тактика игры волейбол. Игра в волейбол.	2	16.05			
67	Тактика игры волейбол. Игра в волейбол.	2	20.05			
68	Тактика игры волейбол. Игра в волейбол.	2	23.05		Соревнования	
	<b>Итого</b>		<b>68</b>			
			<b>часов</b>			