

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Троицкое
Ханкайского муниципального района Приморского края**

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения учителей

Протокол №4

от «19» мая 2020 года

Руководитель
методического
объединения:

 Т.Г Ратушная.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР

 З.А. Еремеева/

от «31» августа 2020 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №10

 /Т.И. Пронина/

Приказ № 110

от «31» августа 2020 года



**Рабочая программа
спортивного кружка по волейболу**

1 час в неделю (34 часф)

Составитель:

учитель: Нечипуренко Татьяна Анатольевна

2020/2021уч. г. с. Троицкое

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе программ для общеобразовательных школ «спортивные кружки и секции». Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка предусматривают и заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип работы кружка по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки обучающимися в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры. В связи с этим для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья;
 - укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - развитие быстроты, гибкости, ловкости;
 - обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приёма и передачи мяча, нападающего удара;
 - начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
 - привитие интереса к соревнованиям;
 - подготовка к выполнению нормативных требований.
- физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки;
- на втором году обучения группы начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности обучающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а так же знакомство с игровой специализацией. В волейбольном кружке могут заниматься дети в возрасте от 11 – 18 лет.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 5 лет обучения;

По программе 34 часа: 1 часа в неделю в разновозрастной группе.

Теоретические сведения.

Краткие исторические сведения о возникновении игры:

- год основания;
- основатель волейбола;
- Развитие волейбола среди школьников :
- гигиена, врачебный контроль;
- предупреждение травматизма;
- самоконтроль;
- общий режим дня;
- гигиена сна, питания.
- Правила игры в волейбол.
 - Общая и специальная физическая подготовка.
 - Значение специальной подготовки.
 - Развитие физических качеств: быстрота, ловкость .
 - Другие виды спорта.
 - Подвижные игры.

Практические занятия .

- упражнения с предметами и без;
- легкоатлетические упражнения, бег с ускорением до 30 метров;
- метание мяча в цель;
- Подвижные игры: «Караси и щуки», «Удочка»,
«Круговая эстафета», «Комбинированная эстафета» и многие др.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения подачи;
- выбор места для второй передачи и в зоне 3;
- групповые действия.
 - взаимодействия игроков передней линии, игрока зоны 4 с игроком зоны 2, с игроком зоны 3;
- взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3;
- командные действия: приём нижней подачи и передачи в зону 3.

Тактика защиты: - выбор места при приёме нижней подачи;

- расположение игроков при приёме подачи.

Практика.

- техника нападения;
- действия без мяча;
- перемещение и стойки: стартовая стойка – основная;
- сочетание способов перемещения.

Действия с мячом:

а) передачи мяча:

- сверху двумя руками;
- с собственного подбрасывания;
- с набрасыванием партнёра;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;

- передачи в парах; - отбивание мяча кулаком через сетку;
 - б) подача мяча:
 - нижняя прямая подача (6-9 м. от сетки) ;
 - из-за лицевой линии; - нижняя боковая.
 - в) прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, удар кистью по мячу).
 - г) техника защиты: - действия без мяча (перемещение и стойки и. п. основная стойка, ходьба, бег, перемещение.
 - д) действия с мячом:
 - приём мяча сверху двумя руками отскочившего от стены, после броска через сетку;
 - от нижней подачи;
 - снизу двумя руками; - отбивание мяча наброшенного партнёром – на месте и после перемещения.
- Контрольные игры и соревнования:
- организация и проведение соревнований;
 - разбор проведённых игр;
 - устранение ошибок.
- Посещение соревнований.
- посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Планируемые результаты:

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий для будущей трудовой деятельности.

Углубленное представление о виде спорта «волейбол».

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям этого вида спорта в свободное время.

Умение самостоятельно организовывать и проводить соревнования.

Участвовать в школьных, районных и краевых соревнованиях.

По окончании школы присвоить разряды.

Методическое обеспечение:

Юный волейболист. (Ю.Н. Клещёв, А.Г. Фурманов).

Волейбол в школе. (Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский).

Волейбол. (А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев)

Тематическое планирование кружка
«Волейбол»

№	тема	Кол- во часо в	дата
1.	Водный инструктаж по ТБ. ОФП. Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху двумя ,руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	1	
2.	Прием мяча после набрасывания партнером. Верхняя прямая подача.. Стойка игрока и перемещение. Общий режим дня. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперёд, назад, влево, вправо.	1	
3.	Прием мяча снизу после отскока от пола. Верхняя прямая подача. Теоретические сведения о строении и функции организма человека.	1	
4.	Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед. Правила игры. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?»)	1	
5.	Сочетание нижних и верхних передач в парах. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?»)	1	
6.	Сочетание верхних и нижних передач у стены. Чередование способов перемещений.	1	
7.	Верхняя прямая подача .Прием мяча с подачи.	1	
8.	Сочетание верхних и нижних передач у стены. Чередование способов перемещений. Подачи мяча в парах поперек площадки.	1	
9. 10.	Теория: гигиена сна питание. Сочетание способов перемещения. Нижняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах <i>через сетку со сменой</i> .	2	
10. 11.	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача.	2	
12. 13.	Стойка игрока и перемещение. Перемещение спиной, боком, приставным шагом. Верхняя прямая подача мяча в облегчённых условиях (расстояние – 3-6 метров от сетки). Приём мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола , («Сумей передать и подать».).	2	
14. 15.	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Приём мяча с подачи. Передача мяча «веером» на месте из зоны 6 в зоны 2,4,6. Нападающий удар в облегчённых условиях. Приём мяча снизу двумя руками .	2	
16. 17.	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Приём мяча с подачи. Передача мяча «веером» на месте из зоны 6 в зоны 2,4,6. Нападающий удар в облегчённых условиях. Приём мяча снизу двумя руками .	2	

18. 19	Передача мяча треугольник из зоны 6 в зоны 3-2-6 с передвижением игрока за мячом Нападающий удар в облегчённых условиях Укороченная передача мяча в пределах зон 2,3,4. Верхняя подача.	2	
20. 21.	Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнёром. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперёд, затем назад. Индивидуальная передача мяча двумя руками над собой. Нападающий удар в облегчённых условиях	2	
22 .23.	Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнёром. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперёд, затем назад. Индивидуальная передача мяча двумя руками над собой. Нападающий удар в облегчённых условиях	2	
24. 25.	Индивидуальные передачи сверху, приём снизу у стены. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	2	
26. 27. 28.	Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Удар с переводом, обманный удар. Доигрывание мяча над сеткой.	3	
29. 30.	Приём мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Индивидуальные тактические действия. Теория: Предупреждение травм при занятиях в В/Б. Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях игрового характера.	2	
31. 32. 33. 34	Приём мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Индивидуальные тактические действия. Теория: Предупреждение травм при занятиях в В/Б. Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях игрового характера.	4	

