

«Согласовано»  
Руководитель МО  
А.Н. Герасимов  
Протокол № 1  
«31» 08. 2020

«Согласовано»  
Заместитель директора по ВР  
МАОУ СШ №82  
О.Л. Жуланова  
«31» 08. 2020



**Рабочая программа**  
**дополнительного образования**  
**по волейболу**

Руководитель:  
Педагог дополнительного образования  
Герасимов Александр Николаевич

Красноярск  
2020-2021 год

## Пояснительная записка

**Волейбол** - один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Предлагаемая программа по дополнительному образованию составлена педагогами методического объединения по физической культуре МБОУ СШ№82 и помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Программа рассчитана на 102 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, соревнований, товарищеских встреч. Периодичность - три раза в неделю по одному часу.

Место проведения – спортивный зал школы.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Общая физическая подготовка**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

**Подача мяча:** - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

**Практические занятия по технике защиты**  
**Действия без мяча.** Перемещения и стойки  
**Действия с мячом.** Приём мяча  
Блокирование

**Практические занятия по тактике нападения**  
Индивидуальные действия.  
Групповые действия.  
Командные действия.

**Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

### **Планируемые результаты освоения курса дополнительного образования по волейболу**

Содержание программы внеурочной деятельности по волейболу	Количество часов	Предметные результаты		
		предметные	личностные	метапредметные
Введение	2	<ul style="list-style-type: none"><li>— знать правила игры в волейбол;</li><li>— соблюдать требования техники безопасности;</li><li>— уметь</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>— учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</li></ul>	Познавательные : <ul style="list-style-type: none"><li>— используют общие приемы решения поставленных задач;</li><li>— определяют и кратко характеризуют</li></ul>

		<p>ориентироваться на площадке</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— иметь представление об основных ошибках, допускаемых в игре</li> </ul>		<p>спортивную игру</p> <p>Регулятивные :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планируют свои действия в соответствии и с поставленной задачей и условиями ее реализации.</li> </ul> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— формулируют собственное мнение и позицию;</li> <li>— используют речь для регуляции своего действия.</li> </ul>
<p>Прием. Передача Подача мяча.</p>	44	<p>Иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— о технике ведения остановки и отбора мяча</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— вести мяч по прямой средней частью подъема;</li> <li>— останавливать мяч подошвой в процессе ведения;</li> <li>— осуществлять удары средней и внутренней частью подошвы;</li> <li>— совершать обманные движения на удар с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей</li> </ul>	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ориентируются в разнообразии и способов решения задач.</li> </ul> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планируют свои действия в соответствии и с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>— адекватно воспринимают оценку педагога.</li> </ul> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— формулируют собственное мнение и позицию;</li> </ul>

		<p>уходом влево или вправо, на месте и в движении;</p> <p>— отбирать мяч с выбыванием, с выпадом;</p> <p>— останавливать мяч внутренней стороной стопы;</p> <p>— отбирать мяч с выбыванием</p> <p>— играть без вратарей</p>		<p>— договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>
<p>Нападающий удар. Блокирование.</p>	24	<p>Уметь:</p> <p>— выполнять основную стойку в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком)</p> <p>Иметь представление:</p> <p>— о приеме мяча, катящегося навстречу</p> <p>— о броске мяча на точность</p>	<p>Личностные:</p> <p>— доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;</p> <p>— дисциплинированность и трудолюбие</p>	<p>Познавательные:</p> <p>— ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>— формулируют учебные задачи вместе с педагогом;</p> <p>— вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>— используют речь для регуляции своего действия</p>
<p>Тактика игры в</p>	22	<p>Выполняет:</p> <p>— бег на 30 метров</p> <p>— прыжок в длину</p>	<p>Личностные:</p> <p>— умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях</p> <p>— умение проявлять</p>	<p>Познавательные:</p> <p>— используют общие приемы решения поставленн</p>

нападении		<ul style="list-style-type: none"> <li>— метание 5 теннисных мячей на точность</li> <li>— бег на 200 метров</li> <li>— удар футбольного мяча</li> <li>— преодоление спортивной технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трех стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 x 1,2 м) с 6 м.</li> </ul>	упорство в достижении целей	<p>ых задач;</p> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— определяют наиболее эффективные способы достижения результата</li> <li>— умеет объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы и возможности их улучшения</li> </ul> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— формулируют собственное мнение и позицию</li> </ul>
Тактика игры в защите	10	<p>Имеет представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— о ведении мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения;</li> <li>— о встречной эстафете, подвижной игре с элементами и футбола</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— осуществлять удары средней частью подъема по неподвиж</li> </ul>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;</li> <li>— умение проявлять упорство в достижении целей</li> </ul>	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ориентируются в разнообразии способов решения задач.</li> </ul> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умеет находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их</li> <li>— планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее</li> </ul>

		<p>ному мячу, удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p>— выбивать мяч носком у партнера, ведущего мяч сбоку</p> <p>— отбирать мяч выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу</p> <p>— вести мяч внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу, вести мяч зигзагами</p> <p>— выполнять обводку трех стоек на отрезке 12 м, удар внутренней частью подъема в цель</p> <p>— выполнять удары головой и др</p>		<p>реализации</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>— используют речь для регуляции своего действия</p>
--	--	---	--	--