

**Приложение 1**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программе «Волейбол»**  
**МАОУ-СОШ №91**  
**с углубленным изучением**  
**отдельных предметов**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

**срок реализации – 9 месяцев (68 часов)**

**возраст детей – 10-14 лет**

**Екатеринбург**

**2020**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Срок реализации программы:** 9 месяцев (68 часов).

### **Цели программы:**

1. Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию.
2. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
3. Содействовать укреплению здоровья учащихся.
4. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье и закаливать организм.
2. Повышать уровень общей физической подготовленности.
3. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
4. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки. судейства.
5. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

### **Содержание программы.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю (2 часа), курс рассчитан на 68 часов в год.

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.	1
2	Стойки и перемещения. Учебная игра.	3
3	Нижняя прямая подача. подача на точность.	3
4	Нижняя боковая подача.	3
5	Верхняя прямая подача	3

6	Развитие координации. Учебная игра.	2
7	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Судейство.	2
8	Приёмы и передачи мяча	3
9	Верхняя передача мяча	3
10	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	3
11	Приемы мяча.	3
12	Прием мяча с падением.	3
13	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	3
14	Блокирование групповое	3
15	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	3
16	Взаимодействия защитников между собой.	3
17	Взаимодействия защитников со страхующими	3
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	3
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	3
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	3
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1
22	Индивидуальная тактика подач.	1
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	2
24	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2
25	Тактика нападающего удара.	2

26	Тактика нападающего удара с переводом в линию.	1
27	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1
28	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	1
29	Защитные действия (блоки, страховки).	1
	Итого	68

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Помещение спортзала;
- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Сетка – 6 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт.

### **Список литературы для учащегося:**

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
3. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

### **Список литературы для педагога:**

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
6. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.