

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1» -  
отделение Ермаковская школа**

---

**Рассмотрено  
на заседании ШМО  
учителей  
/протокол № 1  
от 27.08.2020г.**

**Согласовано  
на заседании методического  
совета  
/протокол № 1  
от 28.08.2020 г.**

**Утверждено  
приказом директора школы  
№ 176/7-ОД от 31.08.2020 г.**

**Рабочая программа секции «Волейбол»**

дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы спортивно - оздоровительного направления

Место реализации  
МАОУ "Викуловская СОШ №1" - отделение Ермаковская школа

рассчитана на обучающихся: 10 – 18 лет

срок реализации: 1 год

кол-во учебных недель: 136

педагог дополнительного образования: Антипин Андрей Андреевич.

## **Аннотация**

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения. Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

**Содержание:** теория, техническая подготовка тактическая подготовка общефизическая подготовка, соревнования, система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки, контрольные испытания.

Кружок проводится 2 раза в неделю (по 2 часа) в рамках спортивно - оздоровительного направления. Программа ориентирована на детей без специальной подготовки возраст от 10 до 18 лет и рассчитана на 1 год обучения. Форма обучения очная. Форма организации образовательной деятельности индивидуальная.

В процессе изучения дисциплины используются различные технологии и методы: развивающее обучение, ИКТ, проблемное обучение, здоровьесберегающая технология, уровневая дифференциация, метод проектов.

В результате изучения курса «Волейбол» на базовом уровне ученик:

научится: выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; -соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. осуществлять судейство соревнований по волейболу; работать с книгой спортивной направленности; -самостоятельно составлять выступления и презентацию.

узнает влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям; правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основы методики обучения и тренировки по волейболу. правила игры; технику и тактику игры в волейбол; строевые команды; методику судейства учебно – тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций.

## **Календарно-тематическое планирование**

Кружка «Волейбол» наименование программы

Возраст учащихся 10 - 18 лет

Педагог дополнительного образования Антипин Андрей Андреевич

Всего 136 часов; в неделю 4 часа.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего		
1-2	Теория. Правила соревнований	1	1	2	Теоретическое занятие	тестирование
3-7	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	4	5	Практикум	выполнение практических заданий
8-12	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	0,5	4,5	5	Практическая работа	самоконтроль
13-16	Приём мяча двумя руками снизу	0,5	3,5	4	Практикум	выполнение практических заданий
17-20	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение практических заданий
21-24	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение практических заданий
25-28	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение практических заданий
29-32	Позиционное нападение. Учебная игра	0,5	3,5	4	Теоретическое занятие	устный опрос
33-36	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	0,5	3,5	4	Практикум	выполнение практических заданий
37-40	Учебная игра. Развитие координационных способностей	0,5	3,5	4	Практикум	выполнение практических заданий
41-	Учебная игра. Развитие координационных способностей	0,5	3,5	4	Практическое занятие	выполнение практических заданий

44	способностей					
45-48	Учебная игра. Развитие координационных способностей	0,5	3,5	4	Практикум	выполнение практических заданий
49-52	Учебная игра. Развитие координационных способностей	0,5	3,5	4	Индивидуальная работа	выполнение проекта
53-56	Учебная игра. Развитие координационных способностей	0,5	3,5	4	Индивидуальная работа	выполнение практических заданий
57-60	Нападение через 3-ю зону Учебная игра.	0,5	3,5	4	Индивидуальная работа	выполнение практических заданий
61-64	Нападение через 3-ю зону Учебная игра.	0,5	3,5	4	Практикум, парная работа	выполнение проекта
65-68	Нападение через 3-ю зону Учебная игра.	0,5	3,5	4	Теоретическое занятие	устный опрос
69-72	Нападение через 3-ю зону Учебная игра.	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение практических заданий
73-76	Нападение через 3-ю зону Учебная игра.	0,5	3,5	4	Теоретическое занятие	тестирование
77-80	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение практических заданий
81-84	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение практических заданий
85-88	Повторный инструктаж по технике безопасности	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение практических заданий

89-92	Двусторонняя игра	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение проекта
93-96	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение практических заданий
97-100	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	0,5	3,5	4	Практикум	выполнение практических заданий
101-104	Стойка игрока. Перемещение в сойке	0,5	3,5	4	Теоретическое занятие	тестирование
105-108	Стойка игрока. Перемещение в сойке	0,5	3,5	4	Практическая работа	устный опрос
109-112	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение практических заданий
113-116	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	0,5	3,5	4	Практикум	выполнение практических заданий
117-120	Приём мяча двумя руками снизу	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение практических заданий
121-124	Приём мяча двумя руками снизу	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение практических заданий
125-128	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение практических заданий
129-132	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	0,5	3,5	4	Практическая работа	выполнение проекта
133-136	Соревнование. Итоговое занятие	0,5	3,5	4	Практикум	выставка

Итого часов:	18	118	136		
--------------	----	-----	-----	--	--

### Список литературы:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов  
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010
3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.