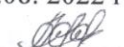


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернышевская средняя общеобразовательная школа»
Раздольненского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
учителей художественно-эстетического
цикла и физической культуры
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.
руководитель МО 

Принято педагогическим советом
Протокол № 14 от 31.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Чернышевская школа»
 О.В. Ходус
Приказ №250 от 31.08.2022г.


Рабочая программа дополнительного образования

кружка «**Волейбольный**»
на 2022 /2023 учебный год

Джулий Юрий Владимирович
учитель физической культуры и ОБЖ
высшая категория

с. Чернышево
2022 год

Рабочая программа кружка «Волейбольный» разработана на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75) (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными , повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся 13-18 лет.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Планируемые результаты обучения.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Содержание программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП 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.

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.

Формой подведения итогов являются:

тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 20 шт.

Скакалки – 15 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	на каждом занятии
2	Техническая подготовка.	17
3	Тактическая подготовка.	17
4		
	Всего часов:	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ занятия		Дата		Тема занятия	Количество часов
		план	факт		
1		06.09		Инструктаж по ТБ на занятиях кружка. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1
2		13.09		Техника верхних передач. Игра	1
3		20.09		Техника нижних передач. Игра	1
4		27.09		Групповые упражнения. Игра	1
5		04.10		Упражнения в движении. Учебная игра	1
6		11.10		Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1
7		18.10		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
8		25.10		Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
9		08.11		Групповые упражнения. Учебная игра.	1
10		15.11		Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
11		22.11		Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1
12		29.11		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1
13		06.12		Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1
14		13.12		Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
15		20.12		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
16		27.12		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
17		10.01		Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1
18		17.01		Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
19		24.01		Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
20		31.01		Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
21		07.02		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
22		14.02		Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	1

			Учебная игра.	
23	21.02		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
24	28.02		Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1
25	07.03		Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
26	14.03		Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1
27	28.03		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
28	04.04		Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
29	11.04		Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1
30	18.04		Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
31	25.04		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
32	02.05		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1
33	16.05		Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1
34	23.05		Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1

Лист корректировки календарно-тематического планирования

№	Название раздела, темы	Тема урока	Дата	Причина	Корректирующие	Дата
---	------------------------	------------	------	---------	----------------	------



Пронумеровано и прошнуровано

9 (девять) страниц

Директор МБОУ «Чернышевская школа»

_____ О.В. Ходус

«31» 08 2022 г.



