

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет.

Год обучения: 1 год обучения

Группа №1

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Календарно - тематическое планирование

Пояснительная записка

На первом году обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. Работа спортивной секции предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники тактики игры в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по волейболу.

Цель: ознакомление детей с правилами, техникой и тактикой игры.

Задачи программы:

- **образовательные:** обучать основным двигательным умениям и навыкам; познакомить обучающихся с историей возникновения и развития волейбола, терминологией и правилами игры; способствовать освоению техники и тактики игры в волейбол.
- **развивающие:** развивать основные двигательные качества (скорость, силу, ловкость, выносливость); способствовать развитию морально-волевых качеств, потенциальных возможностей и повышению работоспособности; формировать познавательные интересы, игровое мышление, сообразительность, быстроту реакции и ориентировку в пространстве; формировать умения принимать решения в быстро меняющейся обстановке.
- **воспитательные:** воспитывать умение подчиняться общей цели, взаимодействовать внутри коллектива, работать в команде; воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха.

Ожидаемые результаты в конце первого года обучения.

Знать:

- историю возникновения и развития волейбола;
- правила игры в волейбол;
- терминологию;
- тактику;
- правила безопасности.

Уметь:

- выполнять технические приёмы с мячом индивидуально и в группах;
- уметь взаимодействовать на площадке;
- толерантно относиться друг к другу.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Дата проведения
		Теория	Практ.	
1	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	2		
2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	2		
3	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	1	1	
4	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.	2	-	
5	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	1	
6	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое).		2	

	Страховка.			
7	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.		2	
8	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».		2	
9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.		2	
10	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.		2	
11	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.		2	
12	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	1	1	
13	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.	1	1	
14	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при		2	

	встречных передачах.			
15	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.		2	
16	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.		2	
17	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.		2	
18	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».		2	
19	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеская встреча со сборной командой Гимназии № 11.		2	
20	Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		2	
21	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		2	
22	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		2	

23	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.		2	
24	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
25	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		2	
26	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.	1	1	
27	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
28	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
29	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
30	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	1	
31	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая		2	

	передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.			
32	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	1	
33	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
34	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
35	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
36	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2	
37	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2	
38	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2	
39	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча		2	

	двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.			
40	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		2	
41	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1	1	
42	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		2	
43	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1	1	
44	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		2	
45	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		2	
46	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		2	
47	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача.	1	1	
48	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол		2	
49	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи		2	

	в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.			
50	Текущий контроль.		2	
51	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
52	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	1	
53	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		2	
54	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1	1	
55	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.		2	
56	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол		2	
57	Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.		2	
58	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	1	1	
59	Передачи мяча через сетку кулаком. Верхняя прямая подача мяча в прыжке.		2	
60	Передачи мяча через у сетки в прыжки. Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
61	Подачи мяча через сетку. Прием и передачи мяча сверху во встречных		2	

	колоннах.			
62	Взаимодействие игрока зоны 2 и 4 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
63	Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.		2	
64	Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.		2	
65	Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.		2	
66	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		2	
67	Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.		2	
68	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра с заданиями.	1	1	
69	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		2	
70	Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.	1	1	
71	Прием мяча в падении. Подачи на точность.		2	
72	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
73	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в		2	

	нападении.			
74	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
75	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
76	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
77	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
78	Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите.		2	
79	Общая физическая подготовка. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями.		2	
80	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке. Нападающий удар.		2	
81	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.	1	1	
82	Одиночное блокирование.		2	

	Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.			
83	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
84	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
85	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
86	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
87	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
88	Совершенствование блокирования. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
89	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении.		2	
90	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении		2	
91	Совершенствование защитных действий. Совершенствование нападающего удара, тактика нападающего удара.		2	

	Индивидуальные тактические действия в защите.			
92	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке. Нападающего удар.		2	
93	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
94	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
95	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении		2	
96	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении		2	
97	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
98	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
99	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
100	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
101	Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим		2	

	падением. Командные тактические действия в защите.			
102	Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите.		2	
103	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке. Нападающего удар.		2	
104	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
105	Общая физическая подготовка. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями.		2	
106	Совершенствование защитных действий. Совершенствование нападающего удара, тактика нападающего удара.		2	
107	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
108	Промежуточный контроль		2	