

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Многопрофильный лицей №11 им. В.Г. Мендельсона»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол №1

от «    » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ «Лицей№11»

\_\_\_\_\_ А.Л.Наумов

Приказ 27.08.2021г. № 212

### **Рабочая программа**

Наименование учебного предмета: **Спортивные игры (Волейбол)**

Класс: **11-е**

Учитель: А.Г. Николаев

Срок реализации программы: **2021- 2022 учебный год**

Количество часов по учебному плану 99

Всего: **99 часов** в год; в неделю **3 часа**

Планирование составлено на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Баскетбол» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год) на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (М. Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Рабочую программу составил:    А.Г. Николаев

## ***ОГЛАВЛЕНИЕ***

1. Пояснительная записка _____	3
2. Учебно-тематический план _____	6
3. Содержание программы _____	7
4. Календарно-тематическое планирование _____	10
5. Методическое обеспечение программы _____	15
6. Список литературы _____	17

## ***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Образовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования (*Пр. к письму МО № 06-1844 от 11.12.2006 г*)

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- пособие для учителей и методистов. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В Маслов 2-е изд.- М. Просвещение, 2012-77 с. Ил.- **Основными направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное (Работаем по новым стандартам) развитие личности.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Цель** – обучение техническим и тактическим приемам игры волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

**Задачи:**

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Волейбол» для детей 7-11 классов рассчитана на один год, 99 часов, при 3 разовых занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

***Ожидаемый результат.***

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 пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

***Оценка практической подготовленности  
по контрольным упражнениям.***

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<i>Подача мяча</i>	<i>1. подача мяча (из 5 попыток)</i>	<i>14-18</i>	<i>3 4</i>	<i>2 3</i>	<i>1 2</i>	<i>3 4</i>	<i>2 3</i>	<i>1 2</i>

	<i>2. Поддача мяча по зонам (из 3 попыток)</i>	<i>14-18</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>
<i>Прием мяча</i>	<i>1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)</i>	<i>14-18</i>	<i>4 5</i>	<i>3 3</i>	<i>2 2</i>	<i>3 4</i>	<i>2 2</i>	<i>1 1</i>
	<i>2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)</i>	<i>14-18</i>	<i>1 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>	<i>1 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>
<i>Нападающий бросок</i>	<i>1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)</i>	<i>14-18</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>
	<i>2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)</i>	<i>14-18</i>	<i>1 3</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>1 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>
<i>Блокирование</i>	<i>Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)</i>	<i>14-18</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>		.
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в волейбол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>26</b>		26
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>68</b>		

	Подача мяча	10	1	9
	Передачи	10	1	9
	Нападающий бросок	10	1	9
	Блокирование	10	1	9
	Комбинированные упражнения	15		15
	Учебно-тренировочные игры	12	4	8
	Судейство игр	1	0	1
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>16</b>	<b>154</b>

### ***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

#### **1 год обучения**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

#### **I. Основы знаний – 5 часов**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

#### **II. Специальная физическая подготовка – 26 часов**

***Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.*** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

***Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.*** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.* Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

### **III. Техничко-тактические приемы – 68 часов**

#### **1. Подача мяча – 10 часов**

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

#### **2. Передачи – 10 часов**

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

#### **3. Нападающий удар – 10 часов**

- техника выполнения нападающего удар;
- нападающие удар с разных зон.

#### **4. Блокирование – 10 часов**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### **5. Комбинированные упражнения – 15 часов**

- подача – прием;
- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

### 6. Учебно-тренировочные игры – 12 час

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

### 7. Судейство игр – 1 час

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

<b>Тематическое планирование</b>			
Тема занятия	№ урока	Элементы содержания	Кол-во часов
Правила		1. Размеры площадки. 2. Основные ошибки. 3. Техника безопасности. 4. Правила соревнований.	
Техника приема и передач мяча.		1. Обучение стойке игрока. 2. Обучение перемещению в стойке. 3. Обучение передаче двумя руками сверху на месте. 4. Эстафеты. 5. Подвижные игры с элементами волейбола.	
Нападающий удар.		1. Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. 2. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте.  1. Эстафеты.	

		2. Подвижные игры с элементами волейбола.	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.</li> <li>2. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.</li> <li>3. Эстафеты.</li> <li>4. Подвижные игры с элементами волейбола.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.</li> <li>2. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.</li> <li>3. Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой.</li> <li>4. Эстафеты.</li> <li>5. Обучение игре в мини-волейбол.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.</li> <li>2. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.</li> <li>3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой.</li> <li>4. Эстафеты.</li> <li>5. Игра в мини-волейбол.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.</li> <li>2. Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах.</li> <li>3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</li> <li>4. Эстафеты.</li> <li>5. Игра в мини-волейбол.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.</li> <li>2. Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах.</li> <li>3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</li> </ol>	

		<p>4. Обучение нижней прямой подаче с 3-6м.</p> <p>5. Эстафеты.</p> <p>6. Игра в мини-волейбол.</p>	
Правила		1. Жесты судей.	
Развитие двигательных качеств.		<p>1. Обучение многоскокам, прыжкам, челночному бегу, бегу 30м.</p> <p>2. Обучение подвижным играм.</p>	
		<p>1. Совершенствование выполнения многоскоков, прыжков, челночного бега, бега 30м.</p> <p>2. Подвижные игры.</p>	
Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.		<p>1. Совершенствование стойки и перемещения в стойке.</p> <p>2. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>3. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах.</p> <p>4. Совершенствование нижней прямой подачи.</p> <p>5. Обучение приему мяча после подачи.</p> <p>6. Учебная игра.</p>	
		<p>1. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.</p> <p>2. Обучение нападающему удару при встречных передачах.</p> <p>3. Обучение верхней прямой подачи.</p> <p>4. Обучение приему мяча, отраженного сеткой.</p> <p>5. Учебная игра.</p>	
		<p>1. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.</p> <p>2. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах.</p> <p>3. Совершенствование верхней прямой подачи.</p> <p>4. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой.</p> <p>5. Учебная игра.</p>	
		<p>1. Обучение передаче мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.</p> <p>2. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах.</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Совершенствование верхней прямой подачи.</li> <li>4. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой.</li> <li>5. Обучение приему мяча снизу в группе.</li> <li>6. Учебная игра.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование передаче мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.</li> <li>2. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах.</li> <li>3. Совершенствование верхней прямой подачи.</li> <li>4. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой.</li> <li>5. Совершенствование приема мяча снизу в группе.</li> <li>6. Учебная игра.</li> </ul>	
Развитие двигательных качеств.		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение многоскокам, прыжкам, ОРУ без предметов.</li> <li>Обучение ОРУ с набивными мячами.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов.</li> <li>ОРУ с набивными мячами.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов.</li> <li>2. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.</li> </ul>	
Уметь выполнять тактические действия.		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 1. Обучение действиям в защите и нападении.</li> <li>2. Обучение тактике свободного нападения.</li> <li>3. Обучение игре в нападение через зону 3.</li> <li>4. Обучение выбору места для выполнения нижней подачи.</li> <li>5. Обучение выбору места для второй передачи и в зоне 3.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование действий в защите и нападении.</li> <li>2. Совершенствование тактики свободного нападения.</li> <li>3. Совершенствование игры в нападение через зону.</li> <li>4. Совершенствование выбора места для выполнения нижней подачи.</li> <li>5. Совершенствование выбора места для второй передачи и в зоне 3.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение действиям в защите и нападении.</li> <li>2. Обучение взаимодействию игроков передней линии: игрока 4 с игроком зоны 3, игрока 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение действиям в защите и нападении.</li> </ul>	

		2. Обучение взаимодействию игроков передней линии: игрока 4 с игроком зоны 3, игрока 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	
Матчевые встречи.		1. Выполнение технико-тактические действия в игре.	
Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.		1. Обучение стойкам и перемещениям игрока. 2. Обучение передаче мяча после перемещения из зоны в зону. 3. Обучение передаче над собой. 4. Обучение нападающему удару при встречных передачах. 5. Обучение нижней боковой подаче. 6. Обучение приему мяча, отраженного сеткой. 7. Учебная игра.	
Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.		1. Совершенствование стойки и перемещений игрока. 2. Совершенствование передачи мяча после перемещения из зоны в зону. 3. Совершенствование передачи над собой. 4. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. 5. Совершенствование нижней боковой подачи. 6. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. 7. Учебная игра.	
		1. Обучение стойкам и перемещениям игрока. 2. Обучение передаче мяча после перемещения из зоны в зону. 3. Обучение передаче над собой. 4. Обучение нижней боковой подаче. 5. Учебная игра.	
		1. Совершенствование стойки и перемещений игрока. 2. Совершенствование передачи мяча после перемещения из зоны в зону. 3. Совершенствование передачи над собой. 4. Совершенствование нижней боковой подачи. 5. Учебная игра.	
Уметь выполнять тактические действия.		1. Обучение действиям в защите и нападении. 2. Обучение тактике свободного нападения. 3. Обучение игре в нападение через зону 3. 4. Обучение взаимодействию игроков зон 6 с игроком зоны 3.	

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование действий в защите и нападении.</li> <li>2. Совершенствование тактики свободного нападения.</li> <li>3. Совершенствование игры в нападение через зону</li> <li>4. Совершенствование взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение действиям в защите и нападении.</li> <li>2. Обучение тактике свободного нападения.</li> <li>3. Обучение игре в нападение через зону 3.</li> <li>4. Обучение взаимодействию игроков зон 5 с игроком зоны 3.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование действий в защите и нападении.</li> <li>2. Совершенствование тактики свободного нападения.</li> <li>3. Совершенствование игры в нападение через зону 3.</li> <li>4. Совершенствование взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение действиям в защите и нападении.</li> <li>2. Обучение тактике свободного нападения.</li> <li>3. Обучение игре в нападение через зону 3.</li> <li>4. Обучение взаимодействию игроков зон 1 с игроком зоны 3.</li> </ol>	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование действий в защите и нападении.</li> <li>2. Совершенствование тактики свободного нападения.</li> <li>3. Совершенствование игры в нападение через зону</li> <li>4. Совершенствование взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3.</li> </ol>	
Матчевые встречи.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение технико-тактические действия в игре.</li> </ol>	
Правила.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные ошибки.</li> <li>2. Теория судейства.</li> </ol>	

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### ***Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.***

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия,

дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

***Материально-техническое обеспечение:***

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.

***СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:***

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клецёв – М., 1980.

