

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.
I.	Основы знаний	5		.
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в волейбол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	26		26
III.	Технические и тактические приемы	68		

	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
	Итого:	99	16	154

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.

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

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

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

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.

