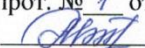




МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОС. БАВУКО»

Рекомендовано:  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
прот. № 1 от «26» 08 2020 г.  
 Р.М.Ксалова

Согласовано:  
заместитель директора  
по УВР  
от «27» 08. 2020 г.  
 Д.М. Дарова

Утверждено:  
Директор МКОУ  
«СОШ пос. Бавуко»  
от «27» 08 2020 г.  
 Р.А.-Г. Абдокова



***Рабочая программа  
по спортивному кружку  
«Волейбол»  
на 2020-2021 учебный год***

***Куданетова Беслана Хамзетовича***

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.

### Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

### Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Ожидаемый результат**

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

## **Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь. май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**С и с т е м а д и а г н о с т и к и** – тестирование физических и технических качеств.

### Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема занятия                                   | Кол-во часов | Тип занятия               | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |      |
|-------|--------------------------------|--|--------------|---------------------------|---|--|--------------|-----------------|------|
|       |                                |  |              |                           |   |  |              | план            | факт |
| 1     | Теория                         | ТБ по игре в волейбол. Правила.                | 2            | Изучение нового материала | Размер площадки. Основные ошибки. Техника безопасности  | Знать правила соревнований                       | Текущий      |                 |      |
| 3     | Техническая подготовка         | Техника приема и передач мяча. Нападающий удар | 9            | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола   | Уметь выполнять технические элементы             | Текущий      |                 |      |
| 4-11  |                                |  |              | Совершенствование         | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола   | Уметь выполнять технические элементы             | Текущий      |                 |      |
| 12    | Теория                         | Правила  | 1            | Изучение нового материала | Жесты судей   | Знать жесты судей                                | Текущий      |                 |      |
| 13    | ОФП                            | Развитие двигательных качеств                  | 4            | Изучение нового материала | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры  | Уметь выполнять прыжковые упражнения             | Текущий      |                 |      |
| 14-16 |                                |  |              | Совершенствование         | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры  | Уметь выполнять прыжковые упражнения             | Текущий      |                 |      |
| 17    | Техническая подготовка         | Техника приема и передач мяча. Нападающий удар | 15           | Изучение нового материала | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы             | Текущий      |                 |      |
| 18-31 |                                |  |              | Совершенствование         | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы             | Текущий      |                 |      |
| 32    | ОФП                            | Развитие                                       | 10           | Изучение                  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без   | Уметь выполнять                                  | Текущий      |                 |      |

|       |                        |  |    |                           |   |   |         |  |  |
|-------|------------------------|--|----|---------------------------|---|---|---------|--|--|
|       |                        | двигательных качеств                           |    | нового материала          | предметов. ОРУ с набивными мячами   | упражнения  |         |  |  |
| 33-41 |                        |  |    | Совершенствование         | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами   | Уметь выполнять упражнения                          | Текущий |  |  |
| 42    | Тактическая подготовка | Уметь выполнять тактические действия           | 15 | Изучение нового материала | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.                             | Уметь действовать в защите и нападении              | Текущий |  |  |
| 43-56 |                        |  |    | Совершенствование         | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.                             | Уметь действовать в защите и нападении              | Текущий |  |  |
| 57    | Соревнования           | Матчевая встреча                               | 1  | Игра                      | Выполнить технико-тактические действия в игре   | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре | Текущий |  |  |
| 58    | Техническая подготовка | Техника приема и передач мяча. Нападающий удар | 15 | Изучение нового материала | Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы                | Текущий |  |  |
| 59-72 |                        |  |    | Совершенствование         | Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы                | Текущий |  |  |
| 73    | Тактическая подготовка | Уметь выполнять тактические действия           | 15 | Изучение нового материала | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с  | Уметь действовать в защите и нападении              | Текущий |  |  |

|        |              |                               |    |                           |   |   |         |  |  |
|--------|--------------|-------------------------------|----|---------------------------|---|---|---------|--|--|
|        |              |                               |    |                           | игроком зоны 3  |   |         |  |  |
| 74-87  |              |                               |    | Совершенство              | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3 | Уметь действовать в защите и нападении              | Текущий |  |  |
| 97     |              | Учебная игра                  | 10 | Совершенство              | Выполнить технико-тактические действия в игре   | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре | Текущий |  |  |
| 98-101 | ОФП          | Развитие двигательных качеств | 4  | Изучение нового материала | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры  | Уметь выполнять прыжковые упражнения                | Текущий |  |  |
| 102    | Соревнования | Матчевая встреча              | 1  | Игра                      | Выполнить технико-тактические действия в игре   | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре | Текущий |  |  |

## ***Контрольные испытания.***

### ***Общефизическая подготовка.***

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии. одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

### ***Техническая подготовка.***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

*испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях («защита зоны»).* Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты.

Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.



***Тактическая подготовка.*** действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.