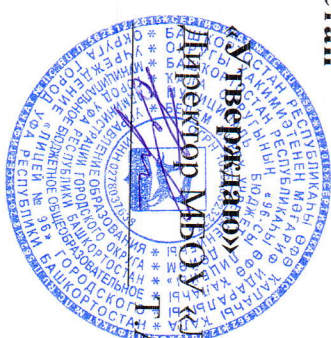


**Муниципальное бюджетное учреждение «Лицей № 96»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

Согласована

**Заместитель директора по ВР
МБОУ «Лицей № 96»**


Н.В.Казымирук



Г.А.Евстифеева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Секция «Волейбол»**

на 2019 – 2020 учебный год

Разработана учителем физической культуры
Гончаренко А.А.

УФА 2019 год

Программа спортивной секции «Волейбол» для учащихся старших классов.

Пояснительная записка.

Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005г.) и рассчитана на два года обучения.

Цель занятий – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование спортивной команды и участие в первенстве района по волейболу.

Зачин:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные:

воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Педагогическая нагрузка	3 часа в неделю	3 раза в неделю	9 часов	306 часов
Периодичность в неделю	неделю	неделю	Количество часов в	Количество часов в год

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность 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. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Программный материал

Основная направленность		1-ый год обучения	2-ой год обучения
Освоение техники передвижений техникой	Освоение техники присмов и передач мяча	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.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.
	Освоение техники подачи мяча и приема подачи.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
Освоение техники прямого нападающего удара	Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбег из зоны 2, 4 с передачей мяча игроком из зоны 3.	Нападающий удар с разбег из зоны 6 с передачей мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
	Овладевание техникой защитных действий		Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
Овладевание техникой игры в тактикой игры в нападении.	Выполнение подачи в определенных зонах. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрок передней линии без изменения позиций игроков.		Командные тактические действия через игрок передней линии с изменением позиций игроков.
	Овладевание тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами Олимпийских школ.
Овладевание игрой и развитие психомоторных способностей.		Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	
Овладевание организаторскими способностями			

Требования к учащимся.

- Учащиеся должны знать:
1. Правила, организацию и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападениях и защите

Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

№ п.п	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.
1.	Техника перемещений.	9 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2.	Прием. Передача Подача мяча.		
	9 ч.	9 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
	9 ч.	9 ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача мяча сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
	9 ч.	9 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конце противоположной колонны. Передача мяча сверху стойкой к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
	9 ч.	9 ч.	Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
	9 ч.	9 ч.	Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении. Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
	9 ч.	9 ч.	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
	9 ч.	9 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
	18 ч.	18 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
	18 ч.	18 ч.	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 и зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	18 ч.	18 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	18 ч.	18 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.

3.	Нападающий удар. Блокирование.	4.	Тактика игры в нападении.	5.	Тактика игры в защите	Организация и проведение соревнований	Итого
9ч.	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	18ч.	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	18ч.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	306 ч.	
9ч.	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	9ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	18ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
9ч.	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	9ч.	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	18ч.	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.		
18ч.	Прямой нападающий удар. 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.	18ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	18ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
18ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	18ч.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	18ч.	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		