

Червишевская средняя общеобразовательная школа
Тюменского района Тюменской области

Заместитель директора
 Трофимова С.А.
01.09.2022



Рабочая программа спортивной секции
«Волейбол»
Возраст 10-15
Учитель физической культуры – Пешков Василий Васильевич

2022-2023 учебный год

С.Червишево

Планируемые результаты изучения курса спортивной секции «Волейбол»			
Название раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Основы знаний Освоение техникой передвижений Освоение техники приемов и передач мяча Освоение техники подачи мяча и приема подач и техника прямого нападающего удара Овладение техникой защитных действий Овладение тактикой игры в нападении в защите Овладение организаторскими способностями	-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, и т.д.).	-определять наиболее эффективные способы достижения результата; -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.

Содержание курса спортивной секции «Волейбол»		
Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Основы знаний	Основы истории развития волейбола в России; Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол (пионербол);Правила игры в мини-волейбол.	1 ч.
Общефизическая подготовка	<i>Овладение техникой передвижения и стоек.</i> Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. <i>Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;</i> передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. <i>Овладение техникой подачи:</i> нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. <i>Нападающие удары.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). <i>Овладение техникой подачи.</i> Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	19ч

Тактическая подготовка	<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. <i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. <i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	12
Общефизическая подготовка	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.	На каждом занятии
Соревнования	Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школам Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр Устранение ошибок.	2
Итого		34ч.

Календарно- тематическое планирование спортивной секции «Волейбол». 10-13 лет

п/п №	Тема занятий	Коли чест во часо в	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
				план	факт
Основы знаний 1час.					
1	Теория. Правила соревнований.	1	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности..		
Общефизическая подготовка 19 часов					
1	Стойка игрока. Перемещени в сойке	1	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры элементами волейбола.		
2	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передач двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
3	Приём мяча двумя руками снизу	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
4	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
5	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
6	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
7	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
8	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
9	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
10	Учебная игра. Развитие	1	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры		

	координационных способностей		элементами волейбола.		
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
14	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
15	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
16	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
17	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
18	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
19	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
Тактическая подготовка 12 часов					
1	Двусторонняя игра Повторный инструктаж по Т.Б	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		

4	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
5	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
6	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
7	Приём мяча двумя руками снизу	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
8	Верхняя подача, нижний прием	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
9	Верхняя подача, нижний прием	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
10	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
11	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
12	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
Соревнования 2 часа					
1	Соревнование в группах	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Соревнование. Итоговое занятие	1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		