

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Онор
муниципального образования городской округ «Смирныховский»
Сахалинской области

Утверждена
приказом директора
от «21» августа 2023 г. № 180
Т.Н. Сковородко

Рабочая программа
кружка «Волейбол»
для обучающихся 11 класса

Ожидаемые результаты

освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейбола и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Содержание программы

1.«Теоретическая подготовка» (1ч)

Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития волейбола. Правила соревнований.

2.Основные приёмы.(18ч)

Стойка волейболиста. Передвижение. Передачи сверху и приём снизу. Прямой нападающий удар, блокирование. Поддачи. Сочетание пройденных элементов. Игра в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).Круговая тренировка. Подвижные игры.

3. Тактическая подготовка(15ч)

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

4. Тестирование, контрольные испытания

Тематическое планирование (34 часа)

№	Название раздела и темы	Количество часов
	Теоретическая подготовка (1ч)	
1	Знания о игре волейбол. Техника безопасности	1
	Основные приёмы (18ч)	
2	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения. Т/б	1
3	Технические действия волейболиста. Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении; технические действия в игре. Т\б	1
4	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре. Т/б	1
5	Передачи и приёмы в парах и тройках , т/б	1
6	Стойка и передвижение игрока. Передачи с различных точек, т/б	1
7	Стойка и передвижение игрока. Передачи и приёмы в парах и тройках, т/б	1
8	Нападающий удар. Верхняя прямая подача, т/б	1
9	Нападающий удар в парах. Верхняя прямая подача, т/б	1
10	Нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, т/б	1
11	Нападающий удар через сетку, блокирование. Верхняя прямая подача, т/б	1
12	Нападающий удар через сетку, блокирование, т/б	1
13	Нападающий удар через сетку, блокирование, подачи ,т/б	1
14	Нападающий удар , блокирование, подачи , т/б	1
15	Техника выполнения передач в парах, в движении, т/б	1
16	Техника выполнения передач в парах, в движении, игра, т/б	1
17	Техника выполнения передач в парах, в движении, игра по упрощённым правилам, т/б	1
18	Нападающий удар, т/б	1
19	Нападающий удар через сетку, т/б	1
	Тактическая подготовка (15часов)	
20	Индивидуальное блокирование, игра, т/б	1
21	Учет знаний по техническим приемам в волейболе, т/б.	1
22	Групповое блокирование, игра, т/б.	1
23	Закрепления навыков нападения, т/б.	1
24	Взаимодействие игроков в защите, игра, т/б.	1
25	Взаимодействие игроков в нападении и защите, игра, т/б.	1
26	Командные тактические действия в нападении, игра.	1
27	Закрепление технических и тактических приемов, игра.	1
28	Индивидуальные тактические действия в защите , Т/б.	1
29	Закрепления навыков нападения и защиты, игра.	1
30	Нападение и защита, игра, Т/б	1

31	Игра, т/б.	1
32	Тактические действия нападении.	1
33	Тактические действия в защите.	1
34	Контрольные игры. Подведение итогов, индивидуальные достижения детей.	1