

УТВЕРЖДАЮ
Директор Лицея-интерната
«Подмосковный»


_____ К.Э. Симонян



Частное учреждение
общеобразовательного и дополнительного образования
«Лицей-интернат «Подмосковный»

Рабочая программа
Дополнительного образования (общеразвивающая)
«Волейбол»
7 – 11 классы

Составитель:
педагог доп. образования
Тишанинов И.В.

Московская область, Одинцовский район, пос. д/о Караллово, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования (общеразвивающая) предусматривает распределение детей на три группы: основная, сборная мальчиков и сборная девочек.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьных коллективов физкультуры.

Основой подготовки занимающихся в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Занятия в секции проводятся 2 часа в неделю 10-11 кл, и по 3 часа в неделю 7-9 кл.

Раздел №2 Планируемые результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников г. Симферополя по волейболу.
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Раздел №2 Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы

1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Раздел № 3 Календарно-тематическое планирование

10 – 11 классы

№ занятия	Вид программного материала	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).		
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.		
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.		
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.		
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).		
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)		
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.		
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.		
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.		
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.		
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.		
17-18	Сочетание способов перемещений.		
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.		
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.		

23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.		
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.		
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.		
29-30	Нижняя прямая подача.		
31-32	Выбор места для выполнения подачи.		
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.		
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.		
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.		
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.		
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.		
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.		
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи		
47-48	Верхняя прямая подача.		
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.		
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.		
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.		
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1		
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.		
59-60	Падения и перекаты после падения.		
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.		
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из		

	зоны 2.		
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.		
67-68	Чередование способов подачи.		

7 – 9 классы

№ урока	Содержание учебного материала	Дата по плану	Дата по факту
	Волейбол		
1-2	Правила безопасности при занятиях волейболом.		
3-4	Стойки и перемещения. Учебная игра		
5-6	Нижняя прямая подача. Подача на точность		
7-8	Нижняя прямая подача. Подача на точность		
9-10	Нижняя боковая подача		
11-12	Нижняя боковая подача		
13-14	Верхняя прямая подача		
15-16	Верхняя прямая подача		
17-18	Развитие координации. Учебная игра		
19-20	Развитие координации. Учебная игра		
21-22	Правила игры в волейбол.		
23-24	Правила игры в волейбол.		
25-26	Игры по характеру действий сходные с волейбол.		
27-28	Игры по характеру действий сходные с волейбол.		
29-30	Судейство. Учебная игра		
31-32	Судейство. Учебная игра		
33-34	Приёмы и передачи мяча.		
35-36	Приёмы и передачи мяча.		
37-38	Верхняя передача мяча.		
39-40	Верхняя передача мяча.		
41-42	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки		
43-44	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки		
45-46	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки		
47-48	Приемы мяча.		
49-50	Приемы мяча.		
51-52	Прием мяча с падением		
53-54	Прием мяча с падением		
55-56	Прием мяча		
57-58	Прием мяча		
59-60	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра		
61-62	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра		
63-64	Тактико-технические действия. Учебная игра		
65-66	Тактико-технические действия. Учебная игра		
67-68	Блокирование групповое		
69-70	Блокирование групповое		
71-72	Индивидуальное блокирование		
73-74	Индивидуальное блокирование		

75-76	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями		
77-78	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями		
79-80	Взаимодействия защитников со страхующими		
81-82	Взаимодействия защитников со страхующими		
83-84	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста		
85-86	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста		
87-88	ОФП. Учебная игра		
89-90	ОФП. Учебная игра		
91-92	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями		
93-94	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями		
95-96	Блокирование групповое		
97-98	Блокирование групповое		
99-100	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра		
101-102	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра		

УТВЕРЖДАЮ
Директор Лицея-интерната
«Подмосковный»

_____ К.Э. Симонян



Частное учреждение
общеобразовательного и дополнительного образования
«Лицей-интернат «Подмосковный»

Рабочая программа
Дополнительного образования (общеразвивающая)
«Волейбол»
7 – 11 классы

Составитель:
педагог доп. образования
Тишанинов И.В.

Московская область, Одинцовский район, пос. д/о Караллово, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования (общеразвивающая) предусматривает распределение детей на три группы: основная, сборная мальчиков и сборная девочек.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьных коллективов физкультуры.

Основой подготовки занимающихся в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Занятия в секции проводятся 2 часа в неделю 10-11 кл, и по 3 часа в неделю 7-9 кл.

Раздел №2 Планируемые результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников г. Симферополя по волейболу.
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Раздел №2 Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы

1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Раздел № 3 Календарно-тематическое планирование

10 – 11 классы

№ занятия	Вид программного материала	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).		
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападение и защите), перемещения.		
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.		
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.		
5	Остановка шагом, прыжком (в нападение, защите).		
6	Прыжки (особенно в нападение, защите)		
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.		
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.		
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.		
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.		
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.		
17-18	Сочетание способов перемещений.		
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.		
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.		

23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.		
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.		
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.		
29-30	Нижняя прямая подача.		
31-32	Выбор места для выполнения подачи.		
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.		
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.		
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.		
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.		
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.		
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.		
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи		
47-48	Верхняя прямая подача.		
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.		
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.		
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.		
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1		
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.		
59-60	Падения и перекаты после падения.		
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.		
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из		

	зоны 2.		
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.		
67-68	Чередование способов подач.		

7 – 9 классы

№ урока	Содержание учебного материала	Дата по плану	Дата по факту
	Волейбол		
1-2	Правила безопасности при занятиях волейболом.		
3-4	Стойки и перемещения. Учебная игра		
5-6	Нижняя прямая подача. подача на точность		
7-8	Нижняя прямая подача. подача на точность		
9-10	Нижняя боковая подача		
11-12	Нижняя боковая подача		
13-14	Верхняя прямая подача		
15-16	Верхняя прямая подача		
17-18	Развитие координации. Учебная игра		
19-20	Развитие координации. Учебная игра		
21-22	Правила игры в волейбол.		
23-24	Правила игры в волейбол.		
25-26	Игры по характеру действий сходные с волейбол.		
27-28	Игры по характеру действий сходные с волейбол.		
29-30	Судейство. Учебная игра		
31-32	Судейство. Учебная игра		
33-34	Приёмы и передачи мяча.		
35-36	Приёмы и передачи мяча.		
37-38	Верхняя передача мяча.		
39-40	Верхняя передача мяча.		
41-42	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки		
43-44	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки		
45-46	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки		
47-48	Приемы мяча.		
49-50	Приемы мяча.		
51-52	Прием мяча с падением		
53-54	Прием мяча с падением		
55-56	Прием мяча		
57-58	Прием мяча		
59-60	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра		
61-62	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра		
63-64	Тактико-технические действия. Учебная игра		
65-66	Тактико-технические действия. Учебная игра		
67-68	Блокирование групповое		
69-70	Блокирование групповое		
71-72	Индивидуальное блокирование		
73-74	Индивидуальное блокирование		

75-76	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями		
77-78	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями		
79-80	Взаимодействия защитников со страхующими		
81-82	Взаимодействия защитников со страхующими		
83-84	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста		
85-86	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста		
87-88	ОФП. Учебная игра		
89-90	ОФП. Учебная игра		
91-92	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями		
93-94	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями		
95-96	Блокирование групповое		
97-98	Блокирование групповое		
99-100	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра		
101-102	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра		

