

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия г. Зернограда**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ гимназия  
г. Зернограда

---

О. А. Мясникова  
Приказ от 30 августа 2018 г.  
№ 403

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

***Направление:*** спортивно-оздоровительное

***Возраст учащихся:*** 11 класс

***Срок реализации:*** 1 год (70 часов)

***Составитель:*** Щербакова Татьяна  
Николаевна,  
учитель физической культуры

**2018-2019 учебный год**

## Пояснительная записка.

### Цели:

- углубить знания на основе интересов и склонностей учащихся;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в спортивной игре «Волейбол»;
- достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств;
- приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

### Задачи:

- ✓ углубление представления о спортивной игре «Волейбол»;
- ✓ соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- ✓ выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создаёт необходимость соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр и специальных постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

## Содержание программы.

**1. Передача мяча.** Передача мяча сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения, из зоны в зону. Передача мяча из глубины площадки к сетке, стоя у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи, сверху из глубины площадки.

**2. Приём мяча.** Приём мяча снизу двумя руками и одной рукой в зоне нападения. Приём мяча на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Приём мяча от нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.

**3. Подача мяча.** Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча.

**4. Нападающий удар через сетку.** Нападающий удар через сетку по ходу из зон 4, 3 и 2. Нападающий удар через сетку в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с высоких и средних передач. Нападающий удар через сетку с удаленных от сетки передач.

**5. Блокирование нападающих ударов.** Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3. Блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении.

**6. Индивидуальные тактические действия.**

Выбор и способы отбивания мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками, кулаком снизу. Выбор и способы отбивания мяча через сетку. Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.

**7. Групповые тактические действия.**

Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи.

**8. Игра в волейбол по основным правилам.**

Игра волейбол по основным правилам. Разбор правил игры волейбол. Изучить жесты судей. Судейство игры учащимися. Игра волейбол по основным правилам с командой соперника.

## Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата по плану	Дата фактическая	Содержание (тема занятия)	Кол-во часов	Форма проведения
1	04.09.18		Комплектование группы. Вводный инструктаж по ТБ.	1	Беседа, рассказ.
2			Передача мяча сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения, из зоны в зону. Учебная игра.	1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.

3	11.09.18		Передача мяча из глубины площадки к сетке, стоя у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи, сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1	Беседа, рассказ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
4				1	
5	18.09.18		Передача мяча из глубины площадки к сетке, стоя у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи, сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1	Беседа, рассказ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
6				1	
7	25.09.18		Передача мяча из глубины площадки к сетке, стоя у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи, сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8				1	
9	02.10.18		Приём мяча снизу двумя руками и одной рукой в зоне нападения. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10				1	
11	09.10.18		Приём мяча снизу двумя руками и одной рукой в зоне нападения. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
12				1	
13	16.10.18		Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
14				1	

					Учебная игра
15	23.10.18		Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
16				1	
17	06.11.18		Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
18				1	
19	13.11.18		Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
20				1	
21	20.11.18		Нападающий удар через сетку по ходу из зон 4, 3 и 2. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
22				1	
23	27.11.18		Нападающий удар через сетку в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
24				1	

25	04.12.18		Нападающий удар через сетку из зоны 3 с высоких и средних передач. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
26				1	
27	11.12.18		Нападающий удар через сетку с удаленных от сетки передач. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
28				1	
29	18.12.18		Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3. Нападающий удар через сетку с удаленных от сетки передач. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
30				1	
31	25.12.18		Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3. Нападающий удар через сетку с удаленных от сетки передач. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
32				1	
33	15.01.19		Блокирование нападающих ударов по ходу,	1	Показ. Тренировочн

34			выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении. Нападающий удар через сетку с удаленных от сетки передач. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	ые упражнения. Работа в группах. Учебная игра
35	22.01.19		Выбор и способы отбивания мяча через сетку. Блокирование нападающих ударов. Нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
36				1	
37	29.01.19		Передача мяча сверху двумя руками, кулаком снизу. Выбор и способы отбивания мяча через сетку. Блокирование нападающих ударов. Нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
38				1	
39	05.02.19		Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, кулаком снизу. Выбор и способы отбивания мяча через сетку. Нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
40				1	

41	12.02.19		Выбор места для выполнения нападающего удара. Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, кулаком снизу. Выбор и способы отбивания мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
42				1	
43	19.02.19		Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Выполнение подач мяча. Нападающий удар через сетку. Выполнение блокирования нападающего удара. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
44				1	
45	26.02.19		Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Выполнение подач мяча. Нападающий удар через сетку. Выполнение блокирования нападающего удара. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
46				1	
47	05.03.19		Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приёме подачи. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Выполнение подач мяча. Нападающий удар через сетку. Выполнение блокирования нападающего удара. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
48				1	

49	12.03.19		Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приёме подачи. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Выполнение подач мяча. Нападающий удар через сетку. Выполнение блокирования нападающего удара. Учебная игра.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
50				1	
51	19.03.19		Игра волейбол по основным правилам. Разбор правил игры волейбол. Изучить жесты судей. Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Выполнение подач мяча. Нападающий удар через сетку. Выполнение блокирования нападающего удара.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
52				1	
53	02.04.19		Игра волейбол по основным правилам. Разбор правил игры волейбол. Изучить жесты судей. Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Выполнение подач мяча. Нападающий удар через сетку. Выполнение блокирования нападающего удара.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
54				1	
55	09.04.19		Игра волейбол по основным правилам. Судейство игры учащимися. Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приёме подачи. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Выполнение подач мяча. Нападающий удар через сетку. Выполнение	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
56				1	

			блокирования нападающего удара.		
57	16.04.19		Игра волейбол по основным правилам. Судейство игры учащимися. Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приёме подачи. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Выполнение подач мяча. Нападающий удар через сетку. Выполнение блокирования нападающего удара.	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
58				1	
59	23.04.19		Игра волейбол по основным правилам с командой соперника (товарищеские встречи; участие в соревнованиях, проводимые в городе Зернограде и в районе)	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
60				1	
61	30.04.19		Игра волейбол по основным правилам с командой соперника (товарищеские встречи; участие в соревнованиях, проводимые в городе Зернограде и в районе)	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
62				1	
63	07.05.19		Игра волейбол по основным правилам с командой соперника (товарищеские встречи; участие в соревнованиях, проводимые в городе Зернограде и в районе)	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
64				1	
65	14.05.19		Игра волейбол по основным правилам с командой соперника (товарищеские встречи; участие в соревнованиях, проводимые в городе Зернограде и в районе)	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
66				1	
67	21.05.19		Игра волейбол по основным	1	Показ.

68			правилам с командой соперника (товарищеские встречи; участие в соревнованиях, проводимые в городе Зернограде и в районе)	1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
69	28.05.19		Игра волейбол по основным правилам с командой соперника (товарищеские встречи; участие в соревнованиях, проводимые в городе Зернограде и в районе)	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
70				1	

<p>«Согласовано»          Протокол заседания          методического совета          МБОУ гимназии          г. Зернограда          от 29 августа 2018 г. Протокол № 1          Руководитель ШМС          _____/Г.А. Годовикова</p>	<p>«Согласовано»          заместитель директора по ВР          «30» августа 2018 года          _____М.И. Дрёмова</p>
---	--