

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №9 Г.БЕЛГОРОДА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

«Согласовано»
заместитель директора
_____/И.П. Пучкова/
от " 29 " 08 20 23 г

«Утверждаю»
Директор ОГБОУ
«Лицей №9 г. Белгорода »
_____/Е.Г Петренко/
"31 " 08 20 23 г.
Приказ № 547

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе
"Волейбол "
для детей 11- 13 лет
на 2023-2024учебный год.

Составитель программы:
Марченко Максим
Андреевич, педагог
дополнительного
образования

Белгород – 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Волейбол» реализуется по физкультурно-спортивной направленности. При подготовке данной программы использованы материалы авторской программы Железняк Ю. Д. «Юный волейболист», Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника и Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями.

Рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных, коммуникативных) и предметных результатов.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Количество обучающихся в группе – 14 человек.

Срок реализации программы: 1 год

Количество учебных часов в неделю: 4 часа. Всего на изучение данного курса отводится 152 часа. (38неделя)

Возраст обучающихся 11-13 лет

Именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно-нравственной культуры личности. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

Основные знания, умения и навыки которыми должны овладеть обучающиеся: Обучающиеся научатся играть в волейбол, научатся необходимым техникам и тактикам волейбола, научатся методике, терминологии и жестах судейства.

Календарно-тематический план.

«Волейбол»

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема и содержание деятельности
1			2	Инструктаж по ТБ. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2			2	ОФП. Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель».
3			2	ОФП. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».
4			2	ОФП. СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой».
5			2	Стойки волейболиста (основная, низкая). Способы перемещений (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной вперед).
6			2	Стойки волейболиста. Способы перемещений (двойной шаг, скачок вперед). Места занятий и инвентарь.
7			2	Стойки волейболиста. Способы перемещений (остановка шагом).
8			2	Стойки волейболиста. Способы перемещений (сочетание стоек и перемещений, способов перемещений).
9			2	ОФП. СФП. Стойки. Способы перемещений.
10			2	Передача мяча двумя руками сверху (над собой – на месте и после перемещений). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
11			2	Передача мяча двумя руками сверху (с набрасывания партнера на месте и после перемещения).
12			2	Прием мяча двумя руками снизу (над собой – на месте и после перемещений).
13			2	Прием мяча двумя руками снизу (с набрасывания партнера на месте и после перемещения).
14			2	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (в парах, в тройках).

15			2	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу(передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте).
16			2	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу («жонглирование» стоя на месте и в движении).
17			2	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке.
18			2	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
19			2	ОФП. СФП. Подвижные игры: «Катающаяся мишень», «Метко в цель», «Подвижная цель».
20			2	ОФП. СФП. Подвижные игры. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом»
21			2	Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м). Сведения о строении и функция организма человека.
22			2	Нижняя прямая подача (через сетку - расстояние 3м).
23			2	Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 6 м, через сетку - расстояние 6 м).
24			2	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача
25			2	Верхняя прямая подача
26			2	Верхняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м).
27			2	Нижняя, верхняя прямые подачи в левую и правую половину площадки.
28			2	Нижняя, верхняя прямые подачи в дальнюю и ближнюю от сетки половину
29			2	Соревнование на большее количество подач без промаха
30			2	Прием нижней прямой подачи.
31			2	Прием нижней и верхней прямой подачи.
32			2	Прием подачи и первая передача в зону нападения
33			2	Совершенствование изученных элементов. Правила игры в волейбол.
34			2	Учебно – тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола.
35			2	Учебно – тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола.

36			2	Отработка передачи мяча в парах (верхняя нижняя передача)
37			2	ОФП. СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой».
38			2	ОФП. СФП. Совершенствование изученных элементов.
39			2	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага
40			2	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мате.
41			2	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя у стены.
42			2	Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через сетку с места
43			2	Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места.
44			2	Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.
45			2	Прямой нападающий удар через сетку с собственного набрасывания из зон 4, 2
46			2	Прямой нападающий удар через сетку, подброшенным партнером (зоны 4,2).
47			2	Прямой нападающий удар с передачи (зоны 4,2).
48			2	Блокирование; одиночное блокирование
49			2	Блокирование; одиночное блокирование в зонах 2, 3, 4.
50			2	Блокирование; одиночное блокирование в прыжке.
51			2	Блокирование; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (зона 2, 3, 4).
52			2	Учебно – тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола.
53			2	Учебно – тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола.
54			2	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, выбор места для подачи.
55			2	Выбор места для отбивания мяча через сетку, двумя руками сверху, кулаком, двумя руками снизу, на месте, в прыжке.
56			2	Выбор места при приеме мяча, подачи.

57			2	Выбор места при блокировании (выход в зону «удара»).
58			2	Подачи мяча на точность в зоны, по заданию.
59			2	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
60			2	Страховка партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.
61			2	Выбор способа приема мяча от соперника сверху или снизу.
62			2	Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.
63			2	Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи.
64			2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
65			2	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче.
66			2	Взаимодействие игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.
67			2	Система игры со второй передачи игроком передней линии.
68			2	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).
69			2	Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».
70			2	Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной.
71			2	Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) одной рукой.
72			2	Выбор места при блокировании (выход в зону «удара»).
73			2	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку на месте и в прыжке).
74			2	Учебно-тренировочная игра
75			2	Учебно-тренировочная игра
76			2	Учебно-тренировочная игра