

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №52» Приволжского района г.Казани**

**«Рассмотрено»  
на заседании пед.совета  
МБОУ «Гимназия №52»**

**Протокол № 2 от  
«21» августа 2015г.**

**«Согласовано»  
ЗДВР  
гимназии №52  
\_\_\_\_\_С.А.Курандо**

**УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Гимназия  
\_\_\_\_\_А.Р.Латыпова  
Приказ № 145 от  
«1» сентября 2015г.**

**Рабочая программа кружка  
«Волейбол»  
для учащихся 9-11-х классов  
на 2015-2016 учебный год**

**Руководитель: учитель Шувалова Л.А..**

## Пояснительная записка

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

### **Цели и задачи.**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** - углубленное изучение спортивной игры в волейбол.

Основными **задачами программы** являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

### **Содержание программ.**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

*В разделе "Основы знаний "* представлен материал по истории волейбола, правила соревнований.

*В разделе "Общая и специальная физическая подготовка"* даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

*В разделе "Техника и тактика игры"* представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

*В конце обучения* учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **В результате изучения дисциплины учащиеся должны**

#### ***Знать:***

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

#### ***Уметь:***

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.

4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно - тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

## Тематический план

№	Изучаемые темы	Кол – во часов
1	История развития волейбола. Общие основы волейбола	1ч
2	Правила игры и методика судейства	1ч
3	Техническая подготовка волейболистов	2ч
4	Физическая подготовка	3ч
5	Техника игры в волейбол	2ч
	<i>Изучение техники игры в волейбол</i>	
	<b>Техника нападения:</b>	
6	Перемещение, стойки	4ч
7	Поддачи мяча	10ч
8	Передачи мяча	6ч
9	Нападающие удары	4ч
	<b>Техника защиты:</b>	
10	Перемещения	2ч
11	Прием мяча	4ч
12	блок	2ч
	<i>Изучение тактики игры в волейбол</i>	
13	<b>Тактика нападения:</b>	
14	Индивидуальные действия	2ч
15	Групповые действия	2ч
16	Командные действия	2ч
	<b>Тактика защиты:</b>	
17	Индивидуальные действия	8ч
18	Групповые действия	9ч
19	Командные действия	9ч
	<b>Итого</b>	73ч

Календарно-тематическое планирование спортивной секции  
Спортивные игры (волейбол)

№	Содержание занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж. История развития волейбола.	2.09	2.09
2	Т.б. на занятиях по волейболу. Правила игры и методика судейства.	5.09	5.09
3	Техническая подготовка волейболиста.	9.09	9.09
4	Техническая подготовка волейболиста.	12.09	12.09
5	Техника игры в волейбол.	16.09	16.09
6	Техника игры в волейбол.	19.09	19.09
7	Физическая подготовка..	23.09	23.09
8	Физическая подготовка.	26.09	26.09
9	Физическая подготовка.	30.09	30.09
<b>Изучение техники игры в волейбол</b> <i>Техника нападения:</i>			
10	Освоение техники стоек волейболиста в защите, нападении. Двухсторонняя игра	3.10	3.10
11	Освоение техники стоек волейболиста в защите, нападении. Двухсторонняя игра	7.10	7.10
12	Освоение техники перемещений волейболиста в защите, нападении.	10.10	10.10
13	Освоение техники перемещений волейболиста в защите, нападении.	14.10	14.10
14	Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра.	17.10	17.10
15	Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра	21.10	21.10
16	Техника нижней боковой подачи. Двухсторонняя игра	24.10	24.10
17	Техника нижней боковой подачи. Двухсторонняя игра	28.10	28.10
18	Техника верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра	31.10	31.10
19	Техника верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра	3.11	
20	Техника верхней боковой подачи. Двухсторонняя игра	7.11	
21	Техника верхней боковой подачи. Двухсторонняя игра	10.11 14.11	
22	Техника укороченной подачи. Двухсторонняя игра	17.11	
23	Техника укороченной подачи. Двухсторонняя игра	21.11	
24	Техника передач мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра	24.11	
25	Техника передач мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра	28.11	
26	Техника передач в прыжке. Двухсторонняя игра	2.12	
27	Техника передач в прыжке. Двухсторонняя игра	5.12	
28	Техника передач снизу двумя руками. Двухсторонняя игра	9.12	
29	Техника передач снизу двумя руками. Двухсторонняя игра	12.12	
30	Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	16.12	

31	Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	19.12	
32	Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	23.12	
33	Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	26.12	
<i>Техника защиты:</i>			
34	Техника приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра	13.01	
35	Техника приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра	16.01	
36	Техника приема мяча в падении. Двухсторонняя игра	20.01	
37	Техника приема мяча в падении. Двухсторонняя игра	23.01	
38	Техника перемещений. Двухсторонняя игра.	27.01	
39	Техника перемещений. Двухсторонняя игра.	30.01	
40	Техника блокирования (подвижное, неподвижное). Двухсторонняя игра.	3.02	
41	Техника блокирования (подвижное, неподвижное). Двухсторонняя игра	6.02	
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b> <i>Тактика нападения:</i>			
42	Обучение индивидуальным тактическим действиям. Двухсторонняя игра	10.02	
43	Обучение индивидуальным тактическим действиям. Двухсторонняя игра	13.02	
44	Обучение командным тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	17.02	
45	Обучение командным тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	20.02	
46	Обучение групповым тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	34.02	
47	Обучение групповым тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	27.02	
<i>Тактика защиты:</i>			
48	Индивидуальные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	2.03	
49	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Двухсторонняя игра.	5.03	
50	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Двухсторонняя игра.	9.03	
51	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Двухсторонняя игра.	12.03	
52	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Двухсторонняя игра.	16.03	
53	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Двухсторонняя игра.	19.03	
54	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Двухсторонняя игра.	23.03	
55	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Двухсторонняя игра.	26.03	
56	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Двухсторонняя игра.	30.03	

57	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Двухсторонняя игра.	2.04	
58	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Двухсторонняя игра.	6.04	
59	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Двухсторонняя игра.	9.04	
60	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Двухсторонняя игра.	13.04	
61	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Двухсторонняя игра.	16.04	
62	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Двухсторонняя игра.	20.04	
63	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	23.04	
64	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	27.04	
65	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	30.04	
66	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	4.05	
67	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	7.05	
68	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	11.05	
69	Учебно –тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	14.05	
70	Учебно –тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	18.05	
71	Учебно –тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	21.05	
72	Учебно –тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	25.05	
73	Учебно–тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	28.05	



## Используемая литература

### Основная:

1. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
3. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ автор составитель А.Н. Каинов. - Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2013г.

### Дополнительная:

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974 . 5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
6. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
12. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15- 16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
13. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
14. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
15. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно- метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
16. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
17. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.