

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МКОУ «Унцукульская СОШ №2»  
А.ГАЛИЕВ



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа спортивно-оздоровительной направленности  
«Заряд»**

*Возраст обучающихся: 5-11 класс*

*Срок реализации: 1 год*

*Автор-составитель: Ахмединов Абдула Магомедалиевич, учитель физической культуры*

**Пояснительная записка.**

**Волейбол** - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, проводится первенств по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от обучающегося атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

**Лёгкая атлетика** — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

**Цель занятий** – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

**Задачи:**

**образовательные:**

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

**оздоровительные:**

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

**воспитательные:** воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

## Формы и режим занятий.

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

### Требования к обучающимся.

#### Обучающиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

#### Обучающиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		опрос
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		опрос
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся Правила игры, организация и проведение соревнований	1	1		Опрос, выполнение, демонстрация.
4	Места занятий, оборудование, инвентарь Основы методики обучения и тренировки	1	1		Опрос, выполнение, демонстрация.
5	Общая и специальная физическая подготовка Основы техники и тактики волейбола	44	44	44	Опрос, выполнение, демонстрация.
6	Контрольные игры и соревнования Контрольные испытания Инструкторская и судейская подготовка	19	19	19	Опрос, выполнение, демонстрация.

Содержание программы.

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	
Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

	действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 2 раза в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Место предмета в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом для образовательных учреждений, предмет представлен в предметной области «Физическая культура». При этом курс рассчитан на 140 часа, занятия 2 раза в неделю по 2 часа, в неделю (4 часа). 2 часа выпало на праздничные дни (23.02 и 29.04), будут проведены в каникулярное время 23.03. и 25.03.2017г.

### Календарно – тематическое планирование школьного спортивного клуба «Заряд» на 2022г

№ п/п	Месяц Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
01	12.01	12.00-четверг	Товарищеский матч по волейболу	2	(УСОШ №2Майданск)	Спортзал, спортплощадка	Игра
02	14.01	18.00-20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
03	19.01	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
04	24.01	18.00-20.00 суббота	групповая, индивидуальная	2	бег на 30 метров	Спортзал, спортплощадка	Учебное занятие
05	26.01	18.00-20.00 четверг	Товарищеский матч	2	Шамилькала-УСОШ№2	Спортзал, спортплощадка	Игра
07	28.01	18.00-20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
08	2.02	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
09	4.02	18.00-20.00 суббота	Индивидуальная, групповая	2	Учебная игра бег на 60 метров	Спортзал, спортплощадка	Учебная игра
11	9.02	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, поточная	2	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
12	11.02	18.00-20.00	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

		суббота	поточная		подачи.	а	
13	16.02	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Товарищеский матч	Кахабросо-УСОШ№2	Игра
14	18.02	18.00-20.00 суббота	фронтальная, групповая	2	Бег на 100 метров	Спортзал, спортплощадка	Учебно - тренировочная игра
15	24.02	18.00-20.00 четверг	Командная игра	2	ГТО (соревнования по легкой атлетике)	Шамилькала стадион.	соревнование
16	2.03	18.00-20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная, групповая	2	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
17	5.03	18.00-20.00 четверг	Командная игра(мальчики)	2	Первенство района по волейболу	Спортзал, спортплощадка	Игра
18	6.03	18.00-20.00 суббота	Командная игра (девочки)	2	Первенство района по волейболу	Спортзал, спортплощадка	Игра
19	11.03	18.00-20.00 четверг	индивидуальная	2	Кросс 3000 м.	Спортзал, спортплощадка	Площадка спортивна.
20	17.03	18.00-20.00 суббота	Командная игра(девочки)	2	Зональный этап по волейболу	Хунзах	Игра
21	18.03	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Прямой нападающий удар с разбега.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
22	23.03	18.00-20.00 суббота	групповая, поточная	2	Одиночное блокирование.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
23	25.03	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Учебно - тренировочная игра.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
24	30.03	18.00-20.00 суббота	фронтальная, групповая,	2	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
25	1.04	18.00-	индивидуальная,	2	Неожиданные	Спортзал,	Опрос, тренинг-

		20.00 четверг	фронтальная, групповая, поточная		передачи мяча через сетку на площадку соперника.	спортплощадк а	игра
26	6.04	18.00- 20.00 суббота	фронтальная, групповая,	2	Подготовка к военно- спортивной игре «Зарница»	Спортзал, спортплощадк а	Учебно – тренировочная игра.
27	8.04	18.00- 20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная,	2	Групповые тактические действия в нападении.	Спортзал, спортплощадк а	Опрос, тренинг- игра
28	13.04	18.00- 20.00 суббота	фронтальная, групповая, поточная	2	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Спортзал, спортплощадк а	Опрос, тренинг- игра
29	15.04	18.00- 20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадк а	Опрос, тренинг- игра
30	20.04	18.00- 20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная	2	Бег 400.	Спортзал, спортплощадк а	Учебно – тренировочная игра.
31	22.04	18.00- 20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Спортзал, спортплощадк а	Соревнование
32	27.04	18.00- 20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадк а	Опрос, тренинг- игра
33	4.05	18.00- 20.00 четверг	индивидуальная, групповая	2	Система игры в защите «углом вперед».	Спортзал, спортплощадк а	Опрос, тренинг- игра
34	6.05	18.00- 20.00 Суббота0	индивидуальная, фронтальная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадк а	Опрос, тренинг- игра
35	11.05	18.00- 20.00 четверг	фронтальная, групповая, индивидуальная	2	Метание ядра.	Спортзал, спортплощадк а	Учебно – тренировочная игра.
36	13.05	18.00- 20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадк а	Опрос, тренинг- игра
37	18.05	18.00- 20.00 четверг	фронтальная, групповая, поточная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг- игра

38	20.05	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая	2	Прыжок с места	Спортзал, спортплощадка	Учебно - тренировочная игра.
39	25.05	18.00-20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная	2	Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
40	27.05	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая	2	Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра

41	1.09	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная,	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	Спортзал, спортплощадка	Опрос выполнение комплекса упражнений
42	3.09	18.00-20.00 суббота	фронтальная, групповая, поточная	2	Стойка волейболиста	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
43	8.09	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная,	2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
44	10.09	18.00-20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Кросс 1500	Спортзал, спортплощадка	Учебно - тренировочная игра.
45	15.09	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
46	17.09	18.00-20.00 суббота	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча над собой.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
47	22.09	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
48	24.09	18.00-20.00 суббота	индивидуальная, поточная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
49	29.09	18.00-20.00	индивидуальная,	2	Передача мяча двумя	Спортзал,	Опрос, тренинг-игра

		четверг	групповая, поточная		руками сверху на месте через сетку.	спортплощадка	
50	1.10	18.00-20.00 суббота	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча над собой.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
51	6.10	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая,	2	Матание диска	Спортзал, спортплощадка	Учебно – тренировочная игра.
52	8.10	18.00-20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
53	13.10	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
54	15.10	18.00-20.00 суббота	фронтальная, групповая,	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
55	20.10	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя сверху у стены.	Спортзал, спортплощадка	Учебно – тренировочная игра.
56	22.10	18.00-20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
57	27.10	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
58	29.10	18.00-20.00 суббота	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
59	10.11	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
60	12.11	18.00-20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Кросс 1500	Спортзал, спортплощадка	Учебно – тренировочная игра.
61	17.11	18.00-20.00	индивидуальная,	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал,	Опрос, тренинг-игра

		четверг	групповая,			спортплощадка	
62	19.11	18.00-20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная, поточная	2	Прыжок в длину	Спортзал, спортплощадка	Учебно – тренировочная игра.
63	24.11	18.00-20.00 четверг	фронтальная, групповая, поточная	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, учебная игра
64	26.11	18.00-20.00 суббота	фронтальная, групповая, поточная	2	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
65	1.12	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, групповая,	2	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	Спортзал, спортплощадка	выполнение комплекса упражнений .Соревнования
66	3.12	18.00-20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Прием подачи.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
67	8.12	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, поточная	2	Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
68	10.12	18.00-20.00 суббота	индивидуальная, фронтальная	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
69	15.12	18.00-20.00 четверг	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
70	17.12	18.00-20.00 суббота	групповая, поточная	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
71	22.12	18.00-20.00 четверг	индивидуальная	2	Бег 300 метров.	Спортзал, спортплощадка	Учебно – тренировочная игра.
72	24.12	18.00-20.00 суббота	фронтальная, групповая, поточная	2	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

### **Использованная литература:**

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
- 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
- 4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.