

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2»

«РАССМОТРЕНО»

протокол № 1 от 28.09.2019г.

заседания ШМО

Руководитель ШМО  Нероева С.В.

«СОГЛАСОВАНО»

протокол № 1 от 29.08.2019г.
заседания НМС

Председатель НМС  Губогло З.И.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ № №352-о от 03.09.2019 года

Директор школы  Сивицкая Е.А.



Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Волейбол»

Педагогический работник: Валиев Игорь Рудольфович, педагог дополнительного образования

Класс: 5 – 6

Год обучения: 1 год

Срок реализации: 1 год

Разработана на основе: Общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Волейбол»
(лицензия № 0000674, выданная Департаментом образования Администрации ЯНАО "20" августа 2014 г.)

Салехард
2019 год

Пояснительная записка

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель: Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Описание места предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 105 часов в год. Уровень освоения программы – базовый в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 2 города Салехард на 2019 - 2020 учебный год.

Планируемые результаты освоения предмета

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Содержание учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) рабочей программы

Содержание программного материала 1-го года обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка – 6 часов

Теория:

- Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий и во время проведения соревнований.
- Развитие физической культуры и спорта в РФ. История зарождения Волейбола.
- Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.
- Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.
- Правила соревнований по волейболу.
- Места занятий, их оборудование и подготовка.

Раздел 2: Практическая подготовка – 94 часа

Тема: Специальная физическая подготовка

- Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач.
- Бег с остановками, с изменением направления.
- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий прыгучести.
- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий прыгучести.
- Челночный бег с изменением направления из различных И.П.
- Подводящие упражнения для приема.

Тема: Тактическое нападение. ОФП строевые упражнения. Бег 30 метров. Развитие быстроты.

Тема: Общая физическая подготовка

- Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач волейбола.
- Упражнения для развития навыков быстроты. Ответные действия прыгучести.
- Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений ОРУ для мышц рук пресса.
- Развитие скоростно-силовой выносливости.
- Развитие скоростно - силовых качеств развития гибкости.
- Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
- Кувырок назад, вперёд, в сторону, развитие гибкости. Учебная игра.
- Подвижные игры в волейболе.
- Комплекс ОРУ на развитие гибкости, подвижные игры с элементами волейбола, развитие выносливости.
- Комплекс ОРУ с отягощениями. Подвижные игры.
- Прыжки в высоту с разбега. Игра в волейбол.
- Упражнения овладения навыками быстрых ответных действий. Эстафеты с прыжками.
- Упражнения для овладения быстрых ответных действий.

Тема: Техника защиты. Подвижные игры.

- Перемещения из стойки. Приём сверху двумя руками.
- Перемещения и стойки. Приём сверху, снизу.
- Приём снизу двумя руками. Приём наброшенного мяча партнёром
- Приём сверху нижней прямой подачи при приёме мяча.
- Приём сверху. Нижняя прямая подача.
- Взаимодействия игроков при приёме подачи, при второй передачи.
- Приём сверху, снизу. Приём мяча с подачи.
- Выбор места при приёме подачи. Страховка расстановки игроков
- Приём передачи и техника подачи в зону нападения.
- Приём передач и первая передача в зону нападения.
- Командные действия. Расположение игроков при приеме передачи.
- Выбор места игроков при страховке, при приёме с подачи.
- Подача на игрока.
- Перемещения и стойки.

Тема: Техника нападения.

- Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.
- Стойки перемещения основная, низкая, ходьба бег.
- Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.

- Групповые действия. Взаимодействия при первой передачи игроков.
- Стойка перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приёма и передач.
- Передача мяча сверху двумя руками.
- Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подача мяча нижняя прямая подача мяча.
- Передача сверху двумя руками над собой на месте и после перемещение различным способом.
- Передачи мяча сверху снизу двумя руками, над собой на месте и после перемещения.
- Групповые действия игроков зоны 3 с игроками зон 4 и 2.
- Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
- Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
- Групповые действия. Взаимодействия зон 3,4,2.

Тема: Тактика нападения

- Приём подачи и первая подача в зону 3.2 вторая в 4.2.
- Командное действие системы игры со второй передачи игроков перед линией.
- Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью.

Тема: Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Учебная игра. Техника защиты. Приём подачи и первая передача в зону нападения.

Тема: Тактика Защиты

- Страховка. Выбор способа приёма мяча от соперника.
- Работа в парах подачи мяча. Учебная игра.

Тема: Общие развивающие упражнения.

- Работа в парах.
- Двухсторонняя игра «волейбол».

Раздел 3: Соревнования. Контрольные испытания –5 часов

Тема: Контрольные испытания.

- Бросок набивного мяча из положения, сидя на полу.
- Приём мяча.
- Нападающий удар.
- Двухсторонняя игра.
- Подача мяча.

Тема: Соревнования

- Участие в соревнованиях разного уровня.

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Практическая подготовка	94
3	Соревнования. Контрольные испытания	5
6		105 часов

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, модуль, тема	Кол-во часов	Дата Планируемая	Дата фактически
1	Организационные вопросы. Техника безопасности. История Волейбола.	1	3.09.2019	
2	Общеразвивающие упражнения. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передачи мяча двумя руками.	1	5.09.2019	
3	Общеразвивающие упражнения учение перемещениям волейболиста. Стойки волейболиста Обучение верхней передачи мяча двумя руками.	1	6.09,2019	
4	Развитие быстроты перемещения. Разучивание стойки игрока. Обучение нижней прямой подачи.	1	10.092019	

5	Развитие быстроты перемещения. Обучение высокой стойки. Обучение нижней прямой подачи.	1	12.09.2019	
6	Оказания первой медицинской помощи. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	1	13.09.2019	
7	Обучение приему с подачи. Общеразвивающие упражнения, Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1	17.09.2019	
8	Специальные Упражнения. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	1	19.09 2019	
9	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	1	20.09,2019	
10	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	1	24,09,2019	
11	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка. Оказания первой медицинской помощи	1	26.09,2019	
12	Теоретическое занятие. Правила игры в волейбол. Обучение стойки игрока	1	1.10	
13	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Общеразвивающие упражнения.	1	3.10	
14	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Специальные	1	4.10	

	Упражнения.			
15	Совершенствование навыков перемещения. Оказания первой медицинской помощи.	1	8.10	
16	Специальная физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	10.10	
17	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Общеразвивающие упражнения.	1	11.10	
18	Специальная физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	15.10	
19	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений. Обучение нижней подачи.	1	17.10	
20	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Общеразвивающие упражнения.	1	18.10	
21	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Специальная физическая подготовка	1	22.10	
22	Специальные упражнения. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.	1	24.10	
23	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение боковой планирующей подачи.	1	25.10	
24	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	1	1.11	
25	Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему	1	2.11	

	удару. Обучение верхней прямой подаче. Личная гигиена.			
26	Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней передачи мяча.	1	5.11	
27	Специальные упражнения. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	1	7.11	
28	Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1	9.11	
29	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Специальные упражнения.	1	12.11	
30	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	14.11	
31	Общеразвивающие упражнения. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	16.11	
32	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	19.11	
33	Общеразвивающие упражнения. Ознакомление с техникой гимнастических движений.	1	21.11	
34	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1	23.11	

	Разучивание замедленной планирующей подачи.			
35	Самостоятельные занятия. Общеразвивающие упражнения.	1	26.11	
36	Совершенствование навыков второй передачи. Общеразвивающие упражнения. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1	3.12	
37	Теоретическое занятие. Специальные упражнения.	1	5.12	
38	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1	7.12	
39	Физическая подготовка. Соревновательная тренировка.	1	10.12	
40	Совершенствование навыков второй передачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Общеразвивающие упражнения.	1	12.12	
41	Разучивание приемы предплечьем.	1	14.12	
42	Оказание первой медицинской помощи. Ознакомление с техникой гимнастических движений	1	17.12	

43	Совершенствование навыков второй передачи. Общеразвивающие упражнения. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	1	19.12	
44	Игровая тренировка. Общеразвивающие упражнения.	1	21.12	
45	Разучивание Блокировки Обучение акробатическим упражнениям и технике волейбола.	1	24.12	
46	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым и тактическим действиям в нападении. Оказания первой медицинской помощи.	1	26.12	
47	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Общеразвивающие упражнения.	1	14.01	
48	Физическая подготовка. Обучение акробатическим упражнениям и технике волейбола. Разучивание приемы предплечьем.	1	16.01	
49	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Оказания первой медицинской помощи.	1	17.01	
50	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	21.01	
51	Физическая подготовка. Обучение акробатическим и гимнастическим упражнениям Специальные упражнения.	1	23.01	

52	Обучение приемом «Кувырок» Обучение групповым тактическим действиям в защите.	1	24.01	
53	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Общеразвивающие упражнения.	1	28.01	
54	Физическая подготовка. Обучение подъема мяча в падении.	1	30.01	
55	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям.	1	31.01	
56	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара – тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. Соревнование внутри группы 2*2, 3*3	1	4.02	
57	Игровая тренировка. Соревновательная.	1	6.02	
58	Соревнование по мини волейболу. Совершенствование навыков подачи мяча. Совершенствование навыков нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	7.02	
59	Обучение одиночному блокированию.	1	11.02	
60	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Общеразвивающие упражнения.	1	13.02	

61	Специальные упражнения.	1	14.02	
62	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Обучение одиночному блокированию	1	18.02	
63	Специальные упражнения. Ознакомление с техникой лыжного спорта.	1	20.02	
64	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям в защите. Специальные упражнения	1	21.02	
65	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование прямой и нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Общеразвивающие упражнения.	1	25.02	
66	Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям. Специальные упражнения.	1	27.02	
67	Специальные упражнения. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	1	29.02	
68	Совершенствование навыков второй передачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Общеразвивающие упражнения.	1	03.03	
69	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение боковой планирующей подачи.	1	05.03	

70	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1	07.03	
71	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	10.03	
72	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1	12.03	
73	Специальные упражнения. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	1	14.03	
74	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение боковой планирующей подачи.	1	17.03	
75	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1	19.03	
76	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	21.03	
77	Совершенствование навыков второй передачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Общеразвивающие упражнения.	1	31.03	
78	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1	02.04	

79	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение боковой планирующей подачи.	1	04.04	
80	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1	07.04	
81	Совершенствование навыков второй передачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Общеразвивающие упражнения.	1	09.04	
82	Специальные упражнения. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	1	11.04	
83	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	14.04	
84	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1	16.04	
85	Совершенствование навыков второй передачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Общеразвивающие упражнения.	1	18.04	
86	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение боковой планирующей подачи.	1	21.04	
87	Специальные упражнения. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	1	23.04	
88	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1	25.04	

89	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	28.04	
90	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1	30.04	
91	Совершенствование навыков второй передачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Общеразвивающие упражнения.	1	02.05	
92	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1	05.05	
93	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение боковой планирующей подачи.	1	07.05	
94	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение боковой планирующей подачи.	1	12.05	
95	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	14.05	
96	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение боковой планирующей подачи.	1	16.05	
97	Специальные упражнения. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	1	19.05	

98	Совершенствование навыков второй передачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Общеразвивающие упражнения.	1	21.05	
99	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1	23.05	
100	Игровая тренировка	1	26.05	
101	Игровая тренировка.	1	28.05	
102	Игровая тренировка.	1	30.05	
103	Домашнее задание на лето	1		
104	Домашнее задание на лето	1		
105	Домашнее задание на лето	1		