

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»

«РАССМОТРЕНО»

протокол № 1 от 28.08.2019г.

заседания ШМО

Руководитель ШМО  Нероева С.В.

«СОГЛАСОВАНО»

протокол № 1 от 29.08.2019г.

заседания НМС

Председатель НМС  Губогло З.И.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ № 352-с от 03.09.2019г.

Директор школы  Сивицкая Е.А.



Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Волейбол»

Педагогический работник: Нероева Светлана Владимировна, педагог дополнительного образования

Класс: 6-7

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

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных волейболистов. Преимуществом в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитание их морально - волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Цель занятий:

1. Всестороннее развитие физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием нравственных и духовных качеств, характеризующих общественно активную личность.
2. Подготовка каждого занимающегося к плодотворной учебной и трудовой деятельности.
3. Подготовка юных волейболистов.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепляет здоровье, физическое развитие и повышает работоспособность учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;

Подготовку и выполнение нормативных требований.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связаны с задачей развития умственных и физических способностей учащихся.

Простые упражнения волейболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками, бегом и т.д. При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по волейболу.

Описание места предмета в учебном плане

Программа рассчитана на учащихся 12-13 лет, постоянно посещающих занятия, принятых на свободной основе.

Срок реализации программы:

- один год обучения;
- 105 часов в год;
- 3 часа в неделю;
- периодичность занятий – 3 раза в неделю.

Специальных требований к знаниям и умениям обучающихся при приёме в секцию нет.

Планируемые результаты освоения программы

К концу освоения программы 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

I. Теоретическая подготовка

1.1.Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

1.2.История развития мирового и отечественного Волейбола. Возникновение волейбола, характеристика волейбол в целом. Волейбол как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного волейбола.

1.3.Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

1.4.Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по волейболу. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по волейболу. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий волейболом. Возможные травмы и их предупреждение.

1.5.Правила соревнований по волейболу. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

II. Практическая подготовка

2.1.Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Акробатика: различные кувырки вперёд и назад; перекатывание; стойка на лопатках; мостик; стойка на голове и руках переход на мостик, полу-шпагат, шпагат, напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180; с движениями ног и рук; полёт в шаге с выпрямлением толчковой ноги и подъёмом, и подъёмом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением в шаге и на обе ноги.

Футбол. Ведение мяча с изменением направления, передачи мяча. Перемещение в стойке защитника. Двусторонняя игра.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами в висах и упорах, подтягивание, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, повороты, подъёмы; простейшие комбинации.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске по бревну, с выполнением упражнений укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800м (отрезки 60, 100, 200, 400м).

Бег. Свободный по прямой, по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперёд по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд; «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Осанка работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), подготовка стартовых колодок,

принятие положения («На старт!», «Внимание!», «Марш!»). Бег в гору и под гору (угол 20-30 град.). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой, по повороту на отрезках от 20 до 60 м. с хода, с переходом в бег по инерции.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания: держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты) исходное положение, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1-2-3-4-5-7 шагов.

2.2 Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности обучающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для волейбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

2.3 Техническая подготовка.

2.4 Тактическая подготовка.

2.5 Игровая подготовка.

2.6 Контрольные испытания и соревнования.

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Комплектование группы	2
2	Теоретическая подготовка	4
3	Общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами и без предметов).	14
4	Специальная физическая подготовка	12
5	Техническая подготовка	46
6	Тактическая подготовка	13
7	Контрольные испытания	2
8	Соревнования	12
	Итого	105

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел, модуль, тема	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Организационные вопросы. Техника безопасности.	1	04.09	
2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передачи мяча двумя руками.	1	06.09	
3	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передачи мяча двумя руками.	1	09.09	
4	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подачи.	1	11.09	
5	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подачи.	1	13.09	
6	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	1	16.09	
7	Обучение приему с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1	18.09	
8	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	1	20.09	
9	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение	1	23.09	

	приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.			
10	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	1	25.09	
11	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	1	27.09	
12	Теоретическое занятие. Правила игры в волейбол.	1	30.09	
13	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи.	1	02.10	
14	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи.	1	04.10	
15	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	1	07.10	
16	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	09.10	
17	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	11.10	
18	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	14.10	

19	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	1	16.10	
20	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	1	18.10	
21	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	1	21.10	
22	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.	1	23.10	
23	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	1	25.10	
24	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	1	06.11	
25	Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	1	08.11	
26	Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	1	11.11	
27	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	1	13.11	
28	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой игры в баскетбол.	1	15.11	
29	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков	1	18.11	

	нападающего удара.			
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	20.11	
31	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	22.11	
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	25.11	
33	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой гимнастических движений.	1	27.11	
34	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1	29.11	
35	Самостоятельные занятия	1	02.12	
36	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1	04.12	

37	Теоретическое занятие.	1	06.12	
38	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1	09.12	
39	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой игры в баскетбол	1	11.12	
40	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	13.12	
41	Игровая тренировка	1	16.12	
42	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой гимнастических движений	1	18.12	
43	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	1	20.12	
44	Игровая тренировка	1	23.12	
45	Физическая подготовка. Обучение акробатическим упражнениям и технике баскетбола.	1	25.12	
46	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым и тактическим действиям в нападении.	1	27.12	
47	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям.	1	13.01	
48	Физическая подготовка. Обучение акробатическим упражнениям и технике баскетбола.	1	15.01	

49	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	17.01	
50	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	20.01	
51	Физическая подготовка. Обучение акробатическим и гимнастическим упражнениям	1	22.01	
52	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. 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.	1	27.01	
54	Физическая подготовка. Обучение акробатическим упражнениям и технике игры в баскетбол.	1	29.01	
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.	1	03.02	
57	Игровая тренировка.	1	05.02	
58	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков подачи мяча. Совершенствование навыков нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в	1	07.02	

	защите.			
59	Игровая тренировка.	1	10.02	
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.	1	12.02	
61	Игровая тренировка	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. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	1	17.02	
63	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой лыжного спорта.	1	19.02	
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.	1	21.02	
65	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование прямой и нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1	24.02	
66	Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям.	1	26.02	
67	Свободный урок	1	28.02	

68	Игровая тренировка.	1	02.03	
69	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Совершенствование навыков нападающего удара против блока. Обучение командным тактическим действиям в защите.	1	04.03	
70	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча – сильной и нацеленной. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1	06.03	
71	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой игры в ручной мяч 7:7.	1	09.03	
72	Обучение групповому блокированию. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите.	1	11.03	
73	Свободный урок	1	13.03	
74	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой игры в ручной мяч 7:7.	1	16.03	
75	Обучение групповому блокированию. Обучение командным тактическим действиям в защите (быстрый переход от нападения к защите).	1	18.03	
76	Игровая тренировка	1	20.03	
77	Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Совершенствование навыков группового блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	1	30.03	

78	Совершенствование навыка приема мяча с подачи. Совершенствование навыков группового блокирования.	1	01.04	
79	Игровая тренировка	1	03.04	
80	Совершенствование навыков приема мяча снизу от верхней прямой подачи. Обучение верхней боковой подаче.	1	06.04	
81	Свободный урок	1	08.04	
82	Игровая тренировка.	1	10.04	
83	Обучение верхней боковой подаче. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	1	13.04	
84	Обучение навыкам приема мяча от боковой подачи. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	1	15.04	
85	Физическая подготовка.	1	17.04	
86	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков подачи мяча. Совершенствование навыков нападающего удара.	1	20.04	
87	Теоретическое занятие. Основы техники и тактики игры. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Анализ тактики.	1	22.04	
88	Игровая тренировка	1	24.04	
89	Физическая подготовка.	1	27.04	

90	Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. Совершенствование навыка нападающего удара.	1	29.04	
91	Свободный урок	1	04.05	
92	Совершенствование навыков приема мячей, уходящих за пределы площадки. Изучение групповых тактических действий в защите.	1	06.05	
93	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающих ударов. Изучение групповых тактических действий в нападении.	1	08.05	
94	Физическая подготовка	1	11.05	
95	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков одиночного блокирования. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.	1	13.05	
96	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков одиночного блокирования. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.	1	15.05	
97	Игровая тренировка	1	18.05	
98	Теоретическое занятие. Организация и проведение соревнований по волейболу.	1	20.05	
99	Совершенствование навыков приема мяча снизу. Совершенствование навыков сильных подач. Совершенствование навыков группового блокирования	1	22.05	
100-	Игровая тренировка	2	25.05	

101				
102- 103	Игровая тренировка.	2	27.05	
104- 105	Игровая тренировка.	2	29.05	