

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2»

«Рассмотрено»

протокол № 1 от 28.08.2020г.

заседания ШМО

Руководитель ШМО  Нероева С.В.

«Согласовано»

протокол № __1__ от 31.08.2020г.

заседания НМС

Председатель НМС  Губогло З.И.

«Утверждено»

приказ № 327-о от 01.09.2020г.

Директор школы  Сивичкая Е.А.



Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Волейбол»

Педагогический работник: Нероева Светлана Владимировна, педагог дополнительного образования

Класс: 8 - 9 класс

Год обучения: 2 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

2020 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 обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных волейболистов, преимущество 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.

Планируемые результаты освоения программы

Ученик научится характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, контроль и эффективность;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливание организма
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировка и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

Ученик получит возможность проводить:

- самостоятельные и самостоятельные физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий, оказания первой помощи;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Ученик будет уметь составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений разной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Ученик сможет определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

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

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

№п/п	Раздел	Количество часов
1	Введение	0.5
2	Техника безопасности на занятиях волейболом	0.5
3	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении.	14
4	Упражнения с малыми мячами	7
5	Упражнения с большими мячами	5
6	Упражнения с набивными мячами (1-3кг)	7
7	Техника и тактика нападения	35
8	Действия без мяча	2
9	Передача мяча	10
10	Подача мяча	13
11	Нападающие удары	13
12	Техника и тактика защиты	25
13	Приём мяча	12
14	Блокирование	13
15	Соревнования	9
	Итого	105

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел, модуль, тема	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Техника безопасности. Стойки и перемещения. История волейбола.	1		
2	История волейбола. Прямой нападающий удар из зон: 2,3,4.	1		
3	Чередование передачи	1		
4	Стойки и перемещения. Чередование передачи	1		
5	Прямой нападающий удар из зон: 2,3,4.	1		
6	Сочетание систем игры в нападении	1		
7	Прямой нападающий удар	1		
8	Техника и тактика нападения	1		
9	Приём в защите или страховка на задней линии	1		
10	Имитация нападающего удара и передача двумя руками и одной рукой	1		
11	Чередование передачи лицом и спиной по направлению.	1		
12	Сочетание систем игры в нападении со второй передачи	1		
13	Имитация нападающего удара и передача мяча	1		
14	Приём в защите или страховка на задней линии	1		
15	Чередование передачи и ударов	1		
16	Прямой нападающий удар	1		
17	Чередование передачи	1		
18	Техника и тактика нападения	1		
19	Прямой нападающий удар	1		
20	Чередование передачи	1		
21	Нападающий удар после остановки в разбеге с места	1		

22	Имитация нападающего удара и передача мяча	1		
23	Передача мяча в прыжке	1		
24	Чередование откидок вперёд и назад в соседнюю зону.	1		
25	Вторая передача мяча	1		
26	Имитация нападающего удара и передача на переднюю и заднюю линии.	1		
27	Чередование нападающих ударов на силу и точность	1		
28	Чередование передачи и ударов с первой передачи	1		
29	Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.	1		
30	Техника и тактика нападения	1		
31	Передача одной рукой через сетку на заднюю линию.	1		
32	Техника и тактика нападения	1		
33	Передача одной рукой через сетку на заднюю линию. Чередование передачи: в прыжке и после имитации удара.			
34	Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.	1		
35	Техника и тактика нападения	1		
36	Нападающий удар по блоку – за боковую линию. Нападающий удар	1		
37	Передача мяча. Выбор действия при игре «углом назад».	1		
38	Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперёд и назад через зону.	1		
39	Техника и тактика нападения	1		
40	Взаимодействие игроков, не занятых в блокировании при системе игры «углом назад»	1		
41	Взаимодействие игроков, не занятых в блокировании при системе игры «углом назад».	1		
42	Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.	1		
43	Нападающий удар с задней линии			
44	Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками.	1		

45	Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах	1		
46	Нападающий удар по блоку – за боковую линию.			
47	Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками.	1		
48	Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперёд и назад через зону.	1		
49	Чередование откидок вперёд и назад в соседнюю зону. Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии	1		
50	Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.	1		
51	Соревнование	1		
52	Соревнование	1		
53	Соревнование	1		
54	Соревнование	1		
55	Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии.	1		
56	Взаимодействие игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».	1		
57	Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара из глубины площадки.	1		
58	Планирующая подача в правую и левую половину площадки, дальнюю и ближнюю части площадки.	1		
59	Нападающий удар после остановки в разбеге с места.	1		
60	Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперёд и назад через зону. Чередование откидок вперёд и назад в соседнюю зону.	1		
61	Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперёд и назад через зону.	1		
62	Планирующая подача в правую и левую половину площадки, дальнюю и ближнюю части площадки.	1		
63	Планирующая подача в правую и левую половину площадки, дальнюю и ближнюю части площадки.	1		

64	Чередование откидок вперёд и назад в соседнюю зону. Передача мяча у сетки – различная по высоте и расстоянию, из глубины площадки, сверху двумя руками.	1		
65	Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах.	1		
66	Планирующая подача в правую и левую половину площадки, дальнюю и ближнюю части площадки.	1		
67	Боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач	1		
68	Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии.	1		
69	Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки, нападающий удар по блоку.	1		
70	Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока.	1		
71	Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах.	1		
72	Чередование откидок вперёд и назад в соседнюю зону. Планирующая подача в правую и левую половину площадки, дальнюю и ближнюю части площадки.	1		
73	Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии.	1		
74	Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах.	1		
75	Чередование откидок вперёд и назад в соседнюю зону. Планирующая подача в правую и левую половину площадки, дальнюю и ближнюю части площадки.	1		
76	Чередование откидок вперёд и назад в соседнюю зону. Планирующая подача в правую и левую половину площадки, дальнюю и ближнюю части площадки.	1		
77	Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево	1		
79	Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.	1		

80	Вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению: у сетки и из глубины площадки.	1		
81	Передача мяча у сетки – различная по высоте и расстоянию, из глубины площадки, сверху двумя руками.	1		
82	Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами.	1		
83	Передача мяча у сетки – различная по высоте и расстоянию, из глубины площадки, сверху двумя руками.	1		
84	Приём мяча различными способами в опорном положении.	1		
85	Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.	1		
86	Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.	1		
87	Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами.	1		
88	Ловящее блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар.	1		
89	Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки, нападающий удар по блоку.	1		
90	Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.	1		
91	Групповое блокирование ударов различными способами с различных передач по высоте.	1		
92	Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара из глубины площадки.	1		
93	Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.	1		
94	Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.	1		
95	Зачёт по физической и тактической подготовке.	1		
96	Зачёт по физической и тактической подготовке.	1		
97	Зачёт по физической и тактической подготовке.	1		
98	Зачёт по физической и тактической подготовке.	1		
99	Зачёт по физической и тактической подготовке.	1		

100 - 101	Зачёт по физической и тактической подготовке.	2		
102 - 103	Соревнования	2		
104 - 105	Соревнования	2		