

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  Сивитская Е.А.



Рабочая программа общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Волейбол»

Педагогический работник: Валиев Игорь Рудольфович, педагог дополнительного образования

Класс: 7-8

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

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 2-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. История развития волейбольного клуба «Факел» г. Новый Уренгой.
- 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 часов**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 передаче 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.
- Строевые упражнения. Бег 30 метров. Развитие быстроты.

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**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	Техника безопасности при проведении тренировок по волеболу.	1		
2	Перемещение. Стойки волейболистов.	1		
3	Перемещение. Стойки волейболистов.	1		
4	Сочетание систем игры в нападении со 2 передачи мяча.	1		
5	Прямой нападающий удар из зон 2.3.4	1		
6	Прямой нападающий удар из зон 2.3.4	1		
7	Чередование передачи мяча к связующему игроку.	1		
8	Общеразвивающие упражнения.	1		

9	Чередование передачи мяча к связующему игроку.	1		
10	Общеразвивающие упражнения.	1		
11	Чередования нападающего удара и приемом передач на точность.	1		
12	Техника безопасности при проведении тренировок по волейболу.	1		
13	Перемещение. Стойки волейболистов.	1		
14	Перемещение. Стойки волейболистов.	1		
15	Перемещение. Стойки волейболистов.	1		
16	Сочетание систем игры в нападении с 1 передачи.	1		
17	Прямой нападающий удар из зон 2.3.4	1		
18	Прямой нападающий удар из зон 2.3.4	1		
19	Чередование передачи мяча к связующему игроку.	1		
20	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		
21	Чередование передачи мяча и ударов с первой линии.	1		
22	Чередование нападающего удара и приемов на точность.	1		
23	Общеразвивающие упражнения.	1		
24	Имитация нападающего удара и передача мяча.	1		
25	Общеразвивающие упражнения.	1		

26	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
27	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
28	Общеразвивающие упражнения.	1		
29	Боковой нападающий удар сильной рукой.	1		
30	Общеразвивающие упражнения.	1		
31	Боковой нападающий удар сильной рукой.	1		
32	Боковой нападающий удар сильной рукой.	1		
33	Общеразвивающие упражнения.	1		
34	Специальные подводящие упражнения	1		
35	Общеразвивающие упражнения.	1		
36	Общеразвивающие упражнения в движении.	1		
37	Общеразвивающие упражнения.	1		
38	Передача мяча в прыжке после имитации.	1		
39	Нападающий удар вперед и назад.	1		
40	Общеразвивающие упражнения.	1		
41	Передача мяча сверху двумя руками.	1		

42	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
43	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
44	Общеразвивающие упражнения.	1		
45	Обучение нападающего удара по блоку	1		
46	Общеразвивающие упражнения.	1		
47	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		
48	Передача мяча у сетки различная по высоте.	1		
49	Общеразвивающие упражнения.	1		
50	Передача мяча 2 и 1 зоны снизу двумя руками.	1		
51	Передача мяча 2 и 1 зоны снизу двумя руками.	1		
52	Общеразвивающие упражнения.	1		
53	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
54	Общеразвивающие упражнения.	1		
55	Общеразвивающие упражнения.	1		
56	Общеразвивающие упражнения.	1		
57	Общеразвивающие упражнения.	1		
58	Общеразвивающие упражнения.	1		

59	Планирующая подача мяча в правую половину площадки	1		
60	Общеразвивающие упражнения.	1		
61	Передача мяча 2 и 1 зоны снизу двумя руками.	1		
62	Подача мяча в прыжке после имитации приема мяча.	1		
63	Чередование откидок вперед и назад.	1		
64	Общеразвивающие упражнения.	1		
65	Общеразвивающие упражнения.	1		
66	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
67	Планирующая подача мяча в правую половину площадки	1		
68	Боковой нападающий удар сильной рукой.	1		
69	Планирующая подача мяча в правую половину площадки	1		
70	Общеразвивающие упражнения.	1		
71	Планирующая подача мяча в правую половину площадки	1		
72	Подача мяча в прыжке после имитации приема мяча.	1		
73	Общеразвивающие упражнения.	1		
74	Передача мяча сверху двумя руками.	1		

75	Общеразвивающие упражнения.	1		
76	Подача мяча в прыжке после имитации приема мяча.	1		
77	Планирующая подача мяча в правую половину площадки	1		
78	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
79	Боковой нападающий удар сильной рукой.	1		
80	Подача мяча в прыжке после имитации приема мяча.	1		
81	Планирующая подача мяча в правую половину площадки	1		
82	Общеразвивающие упражнения.	1		
83	Боковой нападающий удар сильной рукой.	1		
84	Планирующая подача мяча в правую половину площадки	1		
85	Боковой нападающий удар сильной рукой.	1		
86	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
87	Боковой нападающий удар сильной рукой.	1		
88	Общеразвивающие упражнения.	1		
89	Подача мяча в прыжке после имитации приема мяча.	1		
90	Боковой нападающий удар сильной рукой.	1		

91	Планирующая подача мяча в правую половину площадки	1		
92	Боковой нападающий удар сильной рукой.	1		
93	Общеразвивающие упражнения.	1		
94	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
95	Боковой нападающий удар сильной рукой.	1		
96	Планирующая подача мяча в правую половину площадки	1		
97	Передача мяча 2 и 1 зоны снизу двумя руками.	1		
98	Подача мяча в прыжке после имитации приема мяча.	1		
99	Планирующая подача мяча в правую половину площадки	1		
100	Боковой нападающий удар сильной рукой.	1		
101	Общеразвивающие упражнения.	1		
102	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
103	Передача мяча 2 и 1 зоны снизу двумя руками.	1		
104	Общеразвивающие упражнения.	1		
105	Общеразвивающие упражнения.	1		