



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
Энгельского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16» «28» августа 2017 г.	«Согласовано» Зам.директора по УВР МБОУ «СОШ № 16»  /Л.И.Бутерина/ «29» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16»  /Л.Н.Ахтырченко/ Приказ № <u>236</u> -од от «30» августа 2017 г.
--	--	---

Рабочая программа

спортивной секции «Волейбол»

для обучающихся 8 - 10 классов

на 2017 - 2018 учебный год

срок реализации программы – 1 год

Составитель

Пененко Ольга Михайловна,
педагог организатор

г. Энгельс 2017

Пояснительная записка

Настоящая программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (2004 года с изменениями и дополнениями), письмом департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерной основной образовательной программе основного общего образования» от 01.11.2011 г. № 03-766, на основании авторской программы для общеобразовательных учреждений ««Физическая культура» 5-11 классы», приказа МОиН РФ № 1008 от 29.08.13 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Общая характеристика спортивного кружка

Цели и задачи

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Цели дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,
- дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

Место курса внеурочной деятельности

Данная программа предназначена для обучающихся 8-10 классов в объеме 105 ч. Режим занятий 2 раз в неделю по 1ч и 2ч. Основное содержание программы осваивается учащимися на учебно-тренировочных занятиях, которые проводятся во внеучебное время. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Количество обучаемых — 20 человек. В состав принимаются обучающиеся относящиеся к основной и подготовительной групп здоровья, на основании результатов медицинского осмотра.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Система УМК

«Физическая культура 8-9 класс», Учебник для общеобразовательных учреждений, автор: А.П. Матвеев.

«Физическая культура 10-11 классы», Учебник для общеобразовательных учреждений, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» обучающиеся должны:

знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;

уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

Зачетные требования.

- знать основные требования к организации и проведению занятий по волейболу, место и значение игры в советской системе физического воспитания, основы техники игры, тактики индивидуальных, групповых и командных действий.
- иметь практику судейства учебных игр по волейболу.
- уметь организовать и провести соревнования между командами учебной группы.
- выполнить учебные нормативы по трем контрольным упражнениям:
 - а) верхняя прямая подача в пределах площадки (из 5 попыток);
 - б) верхняя передача над собой при высоте взлета мяча не менее 1 м. в круге диаметром 2 м (оценивается количество раз);
 - в) прямой нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3 (5 попыток).

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Теоретические занятия

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в волейбол.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

2. Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Упражнения в парах. Упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивания вверх с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений; стойки волейболиста. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке имитации подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д.

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки».

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения, стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ног (от стенки не отклоняться).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полу-приседа, полу-приседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки на одной и на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. д.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках. Группы тактических действий (направление первой и второй подачи) – многократно.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с волейбольным мячом.

Основы техники и тактики игры.

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево; остановка прыжком; прыжки в сочетании со способами перемещения.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, перемещением в парах; встречная передача; передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: нижняя прямая на точность и нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: походу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3; нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча: Блокирование

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2);

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. подача (нижняя) на точность в зоны. Чередование способов подач на точность: в ближнюю и дальнюю половины площадки.

Групповые действия. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

3. Соревнования.

Контрольные игры и соревнования. Инструкторская и судейская практика.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы раздела	Количество часов, отводимых на их изучение
1.	Теоретические занятия	6
	Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.	0,5

	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	0,5
	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	2,5
	Правила соревнований, их организация и проведение.	2,5
2.	Практические занятия	89
	Общая физическая подготовка.	10
	Специальная физическая подготовка.	10
	Основы техники и тактики игры.	70
3.	Соревнования.	10
	Контрольные игры и соревнования.	8
	Инструкторская и судейская практика.	2
4	Всего	105

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата проведения	Корректуровка
		всего	теория	практика		
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Краткие исторические сведения о возникновении игры.	1	0,5	0,5	2.09	
2	Общая физическая подготовка. Повторение техники верхней и нижней передачи.	2	-	2	8.09	
3	Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	1	-	1	9.09	
4	Стойки, перемещения. Техника верхней прямой подачи.	2	-	2	15.09	
5	Общая физическая подготовка. Техника нижней прямой подачи.	1	-	1	16.09	
6	Правила игры в волейбол, судейство. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	22.09	
7	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	23.09	
8	Тестирование уровня выполнения технических приемов передачи, приема и подачи мяча.	2	0,5	1,5	29.09	
9	Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Техника нижней прямой подачи.	1	-	1	30.09	
10	Техника игры у сетки при приеме мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	6.10	
11	Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча	1	-	1	7.10	
12	Общая физическая подготовка. Освоение техники прямого нападающего удара.	2	0,5	1,5	13.10	
13	Техника прямого нападающего удара.	1	-	1	14.10	

14	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Общая физическая подготовка.	2	0,5	1,5	20.10	
15	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	1	-	1	21.10	
16	Контроль над техникой выполнения прямого нападающего удара. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви.	2	0,5	1,5	27.10	
17	Техника верхней прямой подачи и нижнего приема мяча	1	-	1	28.10	
18	Гигиенические требования при занятиях спортом. Повторение тактических приемов в нападении и защите.	2	0,5	1,5	3.11	
19	Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Техника нижней прямой подачи.	2	-	2	10.11	
20	Техника прямого нападающего удара. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.	2	0,5	0,5	17.11	
21	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Предупреждение травм.	1	-	1	18.11	
22	Техника игры у сетки при приеме мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	24.11	
23	Развитие координационных способностей средствами волейбола.	1	-	1	25.11	
24	Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	1.12	
25	Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	2.12	
26	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе. Предупреждение травм.	2	0,5	1,5	8.12	
27	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	1	-	1	9.12	
28	Совершенствование техники блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.	2	-	2	15.12	
29	Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	16.12	
30	Оказание ПМП при травмах. Совершенствование техники блокирования.	2	0,5	1,5	22.12	
31	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	-	1	23.12	
32	Развитие тактического мышления средствами волейбола. Тактика игры в нападении.	2	-	2	29.12	
33	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	30.12	
34	Техника верхней прямой подачи. Взаимодействие игроков в тройках.	2	-	2	19.01	
35	Развитие тактического мышления средствами волейбола. Тактика игры в нападении.	1	-	1	20.01	
36	Технико-тактические действия в учебно-тренировочной игре.	2	-	2	26.01	

37	Развитие общей выносливости средствами волейбола.	1	-	1	27.01	
38	Правила игры в волейбол, судейство. Блокирование.	2	0,5	1,5	2.02	
39	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	3.02	
40	Техника перемещений, подстраховки.	2	-	2	9.02	
41	Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	10.02	
42	Развитие силы. Техника прямого нападающего удара.	2	-	2	16.02	
43	Техника верхней прямой подачи и нижнего приема мяча	1	-	1	17.02	
44	Общая физическая подготовка. Техника взаимодействия в двойках, тройках.	2	-	2	24.02	
45	Совершенствование групповых действий в нападении. Блокирование.	1	-	1	2.03	
46	Техника владения мячом. Развитие тактического мышления средствами волейбола.	1	-	1	3.03	
47	Правила игры в волейбол, судейство. Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	9.03	
48	Техника игры у сетки при приеме мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	22	10.03	
49	Техника верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	2	-	2	16.03	
50	Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Нападающий удар.	1	-	1	17.03	
51	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	2	-	2	23.03	
52	Взаимодействие игроков в тройках. Передача мяча после перемещений.	1	-	1	24.03	
53	Совершенствование техники приема мяча снизу, с передачей в 3 зону. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	30.03	
54	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	31.03	
55	Совершенствование техники блокирования, подстраховки.	2	-	2	6.04	
56	Совершенствование техники владения мячом. Перемещения, взаимодействие игроков.	1	-	1	7.04	
57	Совершенствование групповых действий в нападении. Блокирование.	2	-	2	13.04	
58	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	-	1	14.04	
59	Совершенствование техники перемещений, подстраховки.	2	-	2	20.04	
60	Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Техника верхней прямой подачи.	1	-	1	21.04	
61	Правила игры в волейбол, судейство.	2	-	2	27.04	

	Совершенствование техники блокирования.					
62	Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча	1	-	1	28.04	
63	Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Взаимодействие игроков в тройках.	2	-	2	4.05	
65	Общая физическая подготовка. Взаимодействие в двойках, тройках.	1	-	1	5.05	
66	Правила игры в волейбол, судейство. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	11.05	
67	Развитие тактического мышления средствами волейбола. Тактика игры в нападении.	1	-	1	12.05	
68	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	18.05	
69	Тестирование уровня выполнения технических приемов передачи, приема и подачи мяча.	1	-	1	19.05	
70	Тестирование уровня выполнения технических приемов передачи, приема и подачи мяча.	2	0,5	1,5	25.05	