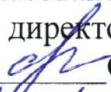


Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования ГО Богданович»

муниципальное общеобразовательное учреждение
Байновская средняя общеобразовательная школа

Согласовано
Зам. директора по ВР
 О.А.Соколова
«29» августа 2016 г.

Утверждаю
Директор МОУ Байновской СОШ
 А.А. Боев
Приказ № 48/2
«30» августа 2016 г.



**Рабочая программа
дополнительного образования
Спортивные игры
«Волейбол»**

Возраст детей: 10-15 лет

Срок реализации: 2016 – 2017 учебный год

Автор программы: Киндрат Вадим Петрович
учитель физической культуры

с. Байны, 2016

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	5
3. Содержание программы	7
4. Перечень оборудования.....	8
5. Список литература	8

1. Пояснительная записка

Данное планирование разработано на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2013 г

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. 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. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Программа курса волейбол для детей 10-15 лет рассчитана на- 72 занятия, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоритическую и практическую часть. В теоритической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 10-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

Воспитательные :

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Развивающие:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Программа составлена на 1 год. Программа направлена на формирование навыков у учащихся.

Форма и режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 акад. часа (72 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Данный метод является основным для формирования и совершенствования физических навыков.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры, поэтому данные методы применяются для совершенствования навыков, отработки тактических действий.

После окончания обучения учащийся должен *знать*:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

2. Учебно-тематический план

№№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1	Техника безопасности и правила поведения в зале. Овладение техникой передвижений и стоек	1
2	Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперед	1
3	Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками	1
4	Прием и передачи мяча сверху двумя руками над собой	1
5-6	Прием и передачи мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания	2
7-8	Прием и передачи мяча сверху двумя руками с набрасывания партнером	2
9-11	Прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и после перемещения	3
12	Прием и передачи мяча сверху в парах. Гигиенические требования.	1
13	Прием и передачи мяча сверху в парах. Правила игры в мини-волейбол.	1
14-15	Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении приставными шагами.	2
16	Передача двумя руками сверху на месте	1
17-18	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2
19	Овладение приема и передачи мяча снизу. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома	1
20-21	Прием мяча снизу двумя руками над собой	2

22-24	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в парах	3
25-26	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	2
27-29	Прием мяча снизу двумя руками на задней линии	3
30-31	Прием мяча снизу в группе двумя руками	2
32-33	Прием мяча снизу в группе двумя руками после перемещения	2
34	Нижняя прямая подача в стенку. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1
35-36	Нижняя прямая подача в парах, прием мяча снизу	2
37-39	Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 4-6м, прием мяча снизу	3
40-41	Подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м, прием мяча снизу	2
42-44	Подача через сетку из-за лицевой линии, прием мяча снизу	3
45	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека	1
46-47	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой с места	2
48-50	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой с 1-3 шагов разбега	3
51	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи	1
52-53	Выбор места для второй передачи и в зоне 3. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.	2
54-55	Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3	2
56-57	Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2
58-60	Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами.	3
61-63	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом	3
64-66	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи	3
67-69	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	3
70-71	Контрольные игры и товарищеские встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2
72	Техника безопасности во время летних каникул. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.	1
	Итого	72

3. Содержание программы

I. Основы знаний

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами : лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнером; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении приставными шагами. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

4. Перечень оборудования

Гантели -9
Лавки гимнастические -2
Маты гимнастические -9
Мячи волейбольные -10
Мячи набивные -6
Мячи теннисные -3
Скакалки -8
Сетка волейбольная -1
Стенка гимнастическая -7

5. Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы, Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. – М.: Просвещение, 2015.
2. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы, – М.: Просвещение, 2015.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы В.И. Ляха, А.А. Зданевич; авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград : Учитель, 2013.

5. Виленский М.Я. Физическая культура – Методические рекомендации 5 -7 классы; Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Москва «Просвещение» 2014.
6. Лях В.И. Физическая культура – Методические рекомендации 8-9 классы; Москва «Просвещение» 2015.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по ВР
_____/Соколова О.А.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____/А.А.Боев

Календарно-тематическое планирование

Спортивные игры «Волейбол»
на 2016-2017 учебный год
МОУ Байновская СОШ

Автор программы: Киндрат Вадим Петрович (учитель физической культуры)
Количество часов в неделю: 2
Всего часов: 72 ч.

№ п/п	Наименование темы занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Техника безопасности и правила поведения в зале. Овладение техникой передвижений и стоек		
2	Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперед		
3	Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками		
4	Прием и передачи мяча сверху двумя руками над собой		
5-6	Прием и передачи мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания		
7-8	Прием и передачи мяча сверху двумя руками с набрасывания партнером		
9-11	Прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и после перемещения		
12	Прием и передачи мяча сверху в парах. Гигиенические требования.		
13	Прием и передачи мяча сверху в парах. Правила игры в мини-волейбол.		
14-15	Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении приставными шагами.		
16	Передача двумя руками сверху на месте		
17-18	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		
19	Овладение приема и передачи мяча снизу. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома		
20-21	Прием мяча снизу двумя руками над собой		
22-24	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в парах		
25-26	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку		
27-29	Прием мяча снизу двумя руками на задней линии		

30-31	Прием мяча снизу в группе двумя руками		
32-33	Прием мяча снизу в группе двумя руками после перемещения		
34	Нижняя прямая подача в стенку. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.		
35-36	Нижняя прямая подача в парах, прием мяча снизу		
37-39	Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 4-6м, прием мяча снизу		
40-41	Подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м, прием мяча снизу		
42-44	Подача через сетку из-за лицевой линии, прием мяча снизу		
45	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека		
46-47	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой с места		
48-50	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой с 1-3 шагов разбега		
51	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи		
52-53	Выбор места для второй передачи и в зоне 3. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.		
54-55	Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3		
56-57	Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).		
58-60	Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами.		
61-63	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом		
64-66	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи		
67-69	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3		
70-71	Контрольные игры и товарищеские встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.		
72	Техника безопасности во время летних каникул. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.		