

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Поселковская средняя общеобразовательная школа Азовского района

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Ибрагимовой Л.С.,
31.08.2020 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
Направление: Физическая культура и спорт
Кружок: «Волейбол»

Срок реализации программы – 1 год
Возраст обучающихся с 7 по 11 класс
Составитель программы: Ритчер К.А.

п. Новополтавский - 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу разработана на основе:

- Федерального Государственного Стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения;
- Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений, 8-е издание (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва Издательство “Просвещение” 2011 год);
- Закона РФ “Об образовании”, ст. 32 “Компетенция и ответственность образовательного учреждения ” (п.67);
- Концепция модернизации Российского образования;
- Пособия для учителей общеобразовательных учреждений, рабочие программы “Физическая культура” (предметная линия учебников для 1-11 классов. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011 год).

Цели и задачи

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

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры “Волейбол”.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья;
2. Содействие правильному физическому развитию;
3. Приобретение необходимых теоретических знаний;
4. Овладение основными приемами техники и тактики игры;
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие ученикам организаторских навыков;
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Отбор лучших учащихся для ДЮСШ

Предполагаемые результаты

В конце изучения программы обучающиеся получают необходимый объем знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

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

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических знаниях 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.

Программа ограничено воспитывается в 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 уровня.

Содержание занятий

Теория(2 часа).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений. Овладение техникой приема мяча. Способы приема мяча. Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Подачи. Тренировка упражнений с мячом на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов, подач и приёмов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

Выбор позиции. Свободная игра на площадке. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общефизическая 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 (6 кг). Из различных исходных положений.

-Чередование упражнений руками, ногами, различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа, поднимание 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. Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами

–3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.
Соревнования.

Учебно-тематический план

Группа первого года обучения (68часов)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная техническая подготовка	23
3	Специальная тактическая подготовка	20
4	ОФП	20
5	Соревнования	3
Итого:		68

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

С л о в е с н ы е м е т о д ы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Н а г л я д н ы е м е т о д ы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

П р а к т и ч е с к и е м е т о д ы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Ф о р м ы о б у ч е н и я: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Календарно-тематический план

№	Содержание занятий	Часы	Даты по плану	Даты по факту
1	Общие сведения о волейболе, правила игры, гигиены	2часа		

	Правила перехода, замены, судейства, расстановки			
2	Обучение нижней прямой подачи Обучение нижней боковой подачи	2 часа		
3	Совершенствование нижней прямой подачи Совершенствование нижней боковой подачи	2 часа		
4	Обучение приему мяча снизу Обучение приему мяча сверху двумя руками	2 часа		
5	Обучение верхней прямой подачи Техника передачи мяча в парах сверху	2 часа		
6	Обучение техники планирующей подачи Совершенствование планирующей подачи	2 часа		
7	Техника передачи мяча в парах снизу Повторение нижней передачи мяча	2 часа		
8	Выбор способов приема мяча от нападающего удара. Игра	2 часа		
9	Падения и перекаты Передача мяча одной рукой сверху.	2 часа		
10	Совершенствование приема мяча двумя руками сверху Учебная игра 6 на 6	2 часа		
11	Сочетание способов перемещения игроков Техника планирующей подачи	2 часа		
12	Совершенствование игры в парах Совершенствование прямых и боковых подач	2 часа		
13	Взаимодействие игроков задней линии Игра	2 часа		
14	Совершенствование игроков передней линии Игра линии защиты	2 часа		
15	Техника приема мяча двумя руками Общий прием мяча сверху	2 часа		
16	Совершенствование игроков задней линии Развитие силы и ловкости	2 часа		
17	Прием нижней прямой подачи Прием нижней боковой подачи	2 часа		
18	Совершенствование способов подач и передач Развитие силы и ловкости	2 часа		
19	Прием верхней прямой подачи Сочетание способов передачи	2 часа		
20	Совершенствование игроков всех линий - передача в линию защиты	2 часа		
21	Прием мяча от сетки, передача мяча Прием мяча снизу	2 часа		
22	Сочетание одиночного и группового блокирования	2 часа		
23	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом Передача мяча снизу	2 часа		
24	Сочетание подач и передач Развитие координации	2 часа		
25	Передача мяча сверху двумя руками Отбивание мяча через сетку	2 часа		
26	Техника исполнения падения и перекатов Развитие скорости	2 часа		

27	Отбивание мяча через сетку в прыжке. Учебная игра Выбор места для выполнения второй передачи	2 часа		
28	Совершенствование техники падения и перекатов Развитие силы	2 часа		
29	Чередование способов приема мяча Чередование способов подачи	2 часа		
30	Обманные передачи и страховки Развитие координации	2 часа		
31	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке Выбор места при приеме подачи	2 часа		
32	Совершенствование приемов и подач Развитие координации	2 часа		
33	Взаимодействие игроков передней линии Взаимодействие игроков задней линии	2 часа		
34	Совершенствование игры на задней линии Развитие силы и скорости	2 часа		
	Итого	68 часов		