

РАССМОТРЕНА
методическим объединением
учителей-предметников
физической культуры
(протокол от 27.08.2020 № 1)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 28.08.2020 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
(приказ от 28.08.2020 № 86)

Директор МАОУ «СШ № 40»
им. Г.К. Жукова
_____ М.Д. Сунозов
М.П.

**Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Программу составил(а):
Учитель физической культуры
Мец Г.А.

ХАБАРОВСК,

2020год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, пособий для учителей и тренеров по волейболу, официальным волейбольным правилам.

Программа рассчитана на 68 часов.

Программа направлена на достижение **следующих целей:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задачи:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- 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,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной принцип работы кружка по волейболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Содержание программного материала.

Теоретические занятия – 6 часов

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.
Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.
Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям

волейболом. Основные травмы волейболиста, причины травматизма, соблюдение требований безопасности при проведении тренировок и игр по волейболу.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 68 часов.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м с максимальной скоростью; старты из различных исходных положений; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; высокий старт; низкий старт; эстафетный бег; бег в равномерном темпе от 6 до 12 минут; кроссовый бег; бег на 1000 м.

Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой, прыжок в длину с места, прыжковый кросс, многоскоки.

ОФП. Упражнения для укрепления мышечного корсета, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивания из виса на низкой и высокой перекладине.

Спортивные игры. Волейбол.

Подвижные игры. Волейбольная лапта. «Салки», «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», «Вызов», «Попробуй унести».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая подача, на точность. Поддачи по зонам. Передача мяча сверху двумя руками через сетку, то же спиной вперед. Передачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи и передачи мяча в зону №3. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Приём мяча. Блокирование.

Практические занятия по тактике игры. *Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Страховка приема, блока, нападающего удара. Организация и проведение соревнований. Судейство.*

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме 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).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Формы и средства контроля.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Контроль осуществляется с помощью контрольных упражнений, которые выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения и для оценки эффективности овладения навыком. В начале (сентябре) и конце (мае) учебного года проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные результаты и увидеть

прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	 сядя (м)	5,0	6,0
	 в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,
- таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

Учебно-методические средства обучения.

1. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Волейбол. /пер. с англ. Н.А. Чупеева. – М.: Астрель: АСТ: Политграфиздат, 2012г.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011.
4. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998г.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.

Календарно-тематическое планирование

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«Волейбол»

2020-2021 учебный год

Всего 68часов (2 часа в неделю)

н/п	Номер занятия	Учебный материал	Дата	
			план	факт
1	1	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Сочетание способ перемещений.		
	2	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.		
2	3	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.		
	4	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.		
3	5	Приемы и передача мяча в парах. Нападающий удар.		
	6	Приемы и передача мяча в парах. Нападающий удар.		
4	7	Приемы и передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.		
	8	Приемы и передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.		
5	9	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.		
	10	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.		
6	11	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.		
	12	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		
7	13	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		
	14	Прием мяча после подачи и передачи мяча в зону 3. Нападающий удар.		
8	15	Прием мяча после подачи и передачи мяча в зону 3. Нападающий удар.		
	16	Прием мяча после подачи и передачи мяча в зону 3. Нападающий удар.		
9	17	Целевые подачи по зонам. Блокирование. Учебная игра.		
	18	Целевые подачи по зонам. Блокирование. Учебная игра.		
10	19	Целевые подачи по зонам. Блокирование. Учебная игра.		
	20	Точность второй передачи из зоны 3 в зону 2, 4. Учебная игра.		
11	21	Точность второй передачи из зоны 3 в зону 2, 4. Учебная игра.		
	22	Страховка нападающего удара. Учебная игра.		
12	23	Страховка блока. Учебная игра.		
	24	Передача мяча сверху двумя руками через сетку спиной вперед. Учебная игра.		
13	25	Комбинации нападающий удар-блок-страховка. Учебная игра.		
	26	Комбинации нападающий удар-блок-страховка. Учебная игра.		

14	27	Точность передачи из зоны 3 в зону 2, 4. Учебная игра.		
	28	Точность передачи из зоны 3 в зону 2, 4. Учебная игра.		
15	29	Комбинации нападающий удар-блок-страховка. Учебная игра.		
	30	Комбинации нападающий удар-блок-страховка. Учебная игра.		
16	31	Точность второй передачи из зоны 3 в зону 2, 4. Учебная игра.		
	32	Передача мяча на вспомогательного игрока. Учебная игра.		
17	33	Передача мяча на вспомогательного игрока. Учебная игра.		
	34	Передача мяча на вспомогательного игрока. Учебная игра.		
18	35	Прием мяча после подачи и передачи мяча в зону 3. Учебная игра.		
	36	Прием мяча после подачи и передачи мяча в зону 3. Учебная игра.		
19	37	Индивидуальные тактические действия в игре. Учебная игра.		
	38	Индивидуальные тактические действия в игре. Учебная игра.		
20	39	Индивидуальные тактические действия в игре. Учебная игра.		
	40	Групповые тактические действия в игре. Учебная игра.		
21	41	Групповые тактические действия в игре. Учебная игра.		
	42	Групповые тактические действия в игре. Учебная игра.		
22	43	Командные тактические действия в игре. Учебная игра.		
	44	Командные тактические действия в игре. Учебная игра.		
23	45	Командные тактические действия в игре. Учебная игра.		
	46	Система игры. Двухсторонняя игра.		
24	47	Система игры. Двухсторонняя игра.		
	48	Система игры. Двухсторонняя игра.		
25	49	Точность передач. Учебная игра.		
	50	Точность передач. Учебная игра.		
26	51	Страховка при защите. Учебная игра.		
	52	Страховка при защите. Учебная игра.		
27	53	Страховка при защите. Учебная игра.		
	54	Подача в трехметровом коридоре площадки. Прием мяча после подачи.		
28	55	Подача в трехметровом коридоре площадки. Прием мяча после подачи.		
	56	Подачи в зону 1 и 5 (верхняя и нижняя). Прием мяча после подача с передачей мяча в зону 3. Учебная игра.		
29	57	Подачи в зону 1 и 5 (верхняя и нижняя). Прием мяча после подача с передачей мяча в зону 3. Учебная игра.		
	58	Передачи в зоны 5-3-2. Учебная игра.		
30	59	Передачи в зоны 5-3-2. Учебная игра.		
	60	Нападающий удар. Двухсторонняя игра.		
31	61	Нападающий удар. Двухсторонняя игра.		
	62	Нападающий удар. Двухсторонняя игра.		
32	63	Блокирование нападающего удара. Страховка. Двухсторонняя игра.		

	64	Блокирование нападающего удара. Страховка. Двухсторонняя игра.		
33	65	Блокирование нападающего удара. Страховка. Двухсторонняя игра.		
	66	Защита и нападение: обучение тактике игры. Учебная игра.		
34	67	Защита и нападение: обучение тактике игры. Учебная игра.		
	68	Защита и нападение: обучение тактике игры. Учебная игра.		