

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Сторожевое Усманского муниципального
района Липецкой области

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол от 27.08.2020г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Коровин Д.В.

приказ от 27.08.2020г. №114



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Основы игры в волейбол»
к дополнительной общеразвивающей программе
спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол»
на 2019-2020 учебный год

Возраст детей: 12-16 лет
Срок реализации программы: 68 часов

АВТОР – Бурых Л.И.,
педагог дополнительного образования

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Рабочая программа курса «Теоретическая подготовка» к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивно- оздоровительной направленности «Волейбол» (далее – Рабочая программа курса «Волейбол») направлена на обучение детей основам знаний по волейболу, техники безопасности при проведении занятий, владения правил судейства.

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончанию учебного курса.

Приобретение школьниками знаний о спортивной игре волейбол.

2. Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

Планируемый уровень подготовки обучающихся

Учащиеся должны знать:

- порядок организации и правила поведения на соревнованиях;
- вопросы теории по волейболу;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- умение владения правил судейства;
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы.

Учащиеся должны уметь:

- основы техники игры в волейбол;
- умение выполнять тактические действия в нападении и защиты;
- организовать первую медицинскую помощь;
- проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр
- владеть приёмами самостраховки,
- владеть судейством игры;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста

В ходе занятий по изучению «Волейбол» учащиеся должны сформировать такие качества, как самостоятельность, коллективизм, дисциплинированность, ответственность у детей должна сформироваться потребность в ведении ЗОЖ.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУРСА «Основы игры в волейбол»

Охрана труда при проведении занятий по волейболу.

Педагог знакомит занимающихся с общими требованиями охраны труда, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

Физическая культура и спорт в РФ.

Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития волейбола в РФ и за рубежом. Волейбол в центре, районе, городе, России. Успехи волейболистов в крупнейших мировых соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма.

Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок.

Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Гигиена спортсмена и средства закаливания.

Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Общая физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20—30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимание в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей (масса 1—3 кг.) Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в вися; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища;

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы.

Упражнения на расслабление. Поочередные потряхивания расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Выполнение физических упражнений в участии и соревновании по другим видам спорта

Специальная физическая подготовка.

- Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. --
- Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;
- Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.
- Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике;
- Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.
- Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Упражнения для развития чувства мяча.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Технико- тактическая подготовка

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Основы игры в волейбол»

№п.п	Тема занятий	Количество часов
1.	Правила игры и соревнований. Техника передач	1
2.	Правила игры и соревнований. Техника передач	1
3.	Техника верхних передач. Игра.	1
4.	Техника верхних передач. Игра.	1
5.	Техника нижних передач. Игра.	1
6.	Групповые упражнения. Игра.	1
7.	Групповые упражнения. Игра.	1
8.	Упражнения в движении. Учебная игра.	1
9.	Упражнения в движении. Учебная игра.	1
10.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
11.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
12.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
13.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
14.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
15.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
16.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1
17.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1
18.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
19.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
20.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1
21.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1
22.	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1
23.	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1
24.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
25.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
26.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
27.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
28.	Техника верней прямой подачи. Учебная игра.	1
29.	Техника верней прямой подачи. Учебная игра.	1
30.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра.	1
31.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра.	1
32.	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу от сетки. Учебная игра.	1
33.	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу от сетки. Учебная игра.	1
34.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1

35.	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу от сетки. Учебная игра.	1
36.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
37.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
38.	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
39.	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
40.	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
41.	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
42.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
43.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
44.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1
45.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1
46.	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара. . Учебная игра.	1
47.	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара. . Учебная игра.	1
48.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. . Учебная игра.	1
49.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. . Учебная игра.	1
50.	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. . Учебная игра.	1
51.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. . Учебная игра.	1
52.	Чередование способов приёма мяча .Подача мяча на игрока ,слабо владеющего приёмом. Учебная игра.	1
53.	Чередование способов приёма мяча .Подача мяча на игрока ,слабо владеющего приёмом. Учебная игра.	1
54.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
55.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
56.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1

57.	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
58.	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
59.	Передача мяча снизу после перемещения .Зонное блокирование. Учебная игра.	1
60.	Передача мяча снизу после перемещения .Зонное блокирование. Учебная игра.	1
61.	Приём мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
62.	Приём мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
63.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1
64.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1
65.	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1
66.	Чередование способов приёма мяча .Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1
67.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1
68.	Соревнования по волейболу	1