

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Центр образования с. Марково»

ПРИНЯТА:
на МО КР и ПДО
Протокол № 1
«12» октября 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Секция спортивных игр «Волейбол» (8-10 классы)

на 2017 – 2018 учебный год

Тренер - Величко Л.И.
преподаватель:

Пояснительная записка

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Программа работы секции волейбола рассчитана на 3 года и предназначена для учащихся 7-10 классов, общеобразовательной средней школы. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 13 человек. Продолжительность занятий – 6 часа в неделю. Форма занятий - групповая. Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Занятия волейболом позволят учащимся овладеть техническими и тактическими приемами игры в волейбол, повысить уровень соревновательной деятельности. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях, углубленное изучение игры в волейбол.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

2. Обоснование структуры учебного предмета «Волейбол»

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа секции «Волейбол» разработана на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011). Программа предназначена для использования предметной линии учебников «Физическая культура. 5-11 кл. учебники для общеобразовательных учреждений/под редакцией Ляха В.И.» (М. Просвещение, 2006). Данная программа, ориентированная на шести часовой вариант прохождения материала, выбрана потому, что предполагает реализацию компетентностного, личностно-ориентированного, деятельностного подходов к содержанию образования. Определены системы занятий и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозированы

результат и уровень усвоения ключевых компетенций, продуманы формы контроля. Основы знаний о физической культуре в процессе занятий.

. Занятия в секции проводятся 2 раза в неделю по 3 ч. (для мальчиков и девочек отдельно)

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1 - 11 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- воспитание чувства любви к родному краю и национальной культуре, ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Предметные результаты должны отражать:

- Осмысление и понимание обучающимися сущности и сложности структуры изучаемого технического приема или тактического действия;
- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении;
- заинтересованное отношение занимающихся к решению своего двигательного потенциала
- овладение техникой и тактикой игры в волейбол;

**5.Содержание учебного курса
Срок обучения 2 года**

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4.	волейболом	1	1	-
5.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	1	1	-
6.	травматизма	2	2	-
7.	Основы методики обучения в волейболе	31	1	30
8.	Правила соревнований, их организация и проведение	130	1	129
9.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19
10.	Основы техники и тактики игры	6	-	6
11.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
	Контрольные испытания			
	Экскурсии, походы, посещения соревнований			
	Итого:	204	10	194

Программа

Теоретические занятия – 10 (часов)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

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.

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 – 204 (часа)

Общая физическая подготовка.

- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки
- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения, упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- упражнения для туловища и шеи.
- -упражнения для мышц ног и таза.
- легкоатлетические упражнения:- бег, прыжки, метание, спортивные игры, подвижные игры:
- ходьба на лыжах.

Специальная физическая подготовка.

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий,
- подвижные игры:
- 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 с крестным 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.

Подача мяча:

- нижняя прямая на точность,
- нижняя боковая на точность,
- нападающие удары:

Практические занятия по технике защиты.

- действия без мяча.
- перемещения и стойки:
- действия с мячом.
- приём мяча:
- блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

- индивидуальные действия,
- групповые действия
- командные действия.

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.

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.

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 (6x5) (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: сидя (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 площадки	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

Календарно тематическое планирование секции волейбол.

№ урока	Содержание	Количество часов	Дата проведения
1	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	1	
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	В течение занятий	
Практика ч.20			
2-21	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	20	
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. 60ч.			
22-31	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	10	
32-41	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	10	
42-51	Подача мяча: - верхняя прямая	10	
52- 61	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	10	
62- 71	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	10	

	<p>в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;</p> <p>г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.</p>		
72-81	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	10	
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты 120ч.			
82-111	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	30	
112- 151	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	40	
152- 191	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	40	
192-193	Контрольные испытания	2	
194-203	Подвижные, учебные и контрольные игры.	10	
204	Практика судейства	1	