МБОУ Михайловская средняя школа

Рабочая программа

Школьного кружка

«Волейбол»

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендовано к утверждению  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_/ Комисарова О.П.  «\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_»20 г. | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_/Широкова О.С.  «\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_»20 г. |

Учитель: Милютин Михаил Александрович

Год реализации программы:2018-2019 учебный год

Класс: 9-11

Общее количество часов по плану 36ч.

Количество часов в неделю: 1 ч.

***Пояснительная записка***

 Рабочая   программа   спортивной   секции  « Волейбол » составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной  программе  физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2006.).

Данная  программа  является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на3 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 9-11классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

***Цель:***

- обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;

- гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;  
- подготовка  спортивных  резервов в  волейболе , достижение обучающимися высоких  спортивных  результатов.

***Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:***

1. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
3. Способствовать укреплению здоровья;
4. Развивать двигательные способности;
5. Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

***Методическое обеспечение реализации программы***

секции спортивных игр: «волейбол»:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. Х-Х1 классы.

Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2006г).

**Волейбол** –  спортивная  командная игра, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

* подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
* действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе  спортивной  борьбы;
* постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Реализация данной  программы  предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;

- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;

- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий  по   волейболу ;

- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Данная  программа  рассчитана на 68 часов.

***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;

***Содержание программы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **урока** | **Разделы** | **Элементы содержание** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | *Обучение технике подачи мяча (16ч)* | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи.  Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. | 2 |
| 2 | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи.  Специальные упражнения для нижней боковой подачи.  Учебная игра. | 2 |
| 3 | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.  Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра. | 2 |
| 4-5 | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | 4 |
| 6-7 | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра. | 4 |
| 8 | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. | 2 |
| 9 | *Техника нападения (6ч)* | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. | 2 |
| 10-11 | Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. | 4 |
| 12-16 | *Техника защиты (10ч)* | Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра. | 10 |
| 17-20 | *Тактика защиты (8ч)* | Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра. | 8 |
| 21-31 | *Тактика нападения (22ч)* | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии. | 22 |
| 32-34 | *Игра по правилам с заданием. (6ч)* | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре). | 6 |
| **Итого** | |  | **68** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел** |  | **Тема** | **Содержание занятия** | **Теор.** | **Практ.** | **Дата** | |
| **Прим** | **Факт** |
| **1** | ***Обучение технике подачи мяча (16ч)*** | **1** | Нижняя прямая подача. | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **2** | **2** | Нижняя боковая подача. | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **3** | **3** | Верхняя прямая подача | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **4-5** | **4-5** | Подача с вращением мяча. | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **6-7** | **6-7** | Подача в прыжке. | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **8** | **8** | Верхняя передача мяча | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **9** | ***Техника нападения (6ч)*** | **9** | Передача в прыжке | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **10- 11** | **10-11** | Нападающий удар. | Упр. для напрыгивания. Специальные упр.я у стены в опорном положении. Специальные упр. на подкидном мостике. Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **12** | ***Техника защиты 10ч)*** | **1** | Приемы мяча. | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упр. с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упр. в парах, тройках без сетки. Специальные упр. в парах через сетку. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **13- 14** | **2-3** | Прием мяча с падением. | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **15- 16** | **4-5** | Блокирование (подвиж. и неподвиж.) | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами.(в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **17** | ***Тактика защиты (8 ч)*** | **1** | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **18** | **2** | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **19** | **3** | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **20** | **4** | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **21** | ***Тактика нападения (22 ч)*** | **1** | Индивидуальные и групповые действия нападения. | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **22** | **2** | Индивид. тактические действия. | Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **23-24** | **3-4** | Индивидуальные и групповые действия. | Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости,  гибкости. Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **25-26** | **5-6** | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **27** | **7** | Тактика нападающего удара. | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **28** | **8** | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **29-30** | **9-10** | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы (гантели, эспандер). Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **31** | **11** | Взаимодействия нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **32** | ***Игра по правилам с заданием***  ***(6 ч)*** | **1** | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **33-34** | **2-3** | Командные действия в защите | Учебная игра с заданием. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |

**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;

- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников

Нижневартовского района по волейболу,

- выполнение начальных спортивных разрядов,