

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО гуманитарного цикла
Протокол № 1 от 29.08.2017
Руководитель МО Зорина О.П.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
Кудашева В.В.
« 29 » 08 2017

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Приказ № 155 от 30.08.2017
Зорин Е.М.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
секции «Волейбол».

Возрастная категория: 11-15 лет

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы –текущий год

Количество часов по учебному плану:

всего – 34 ч/год; 1ч/неделю

Планирование составлено на основе:

образовательной программы дополнительного образования МБОУ «Полевская СОШ»

Рабочую программу составил Новиков Богдан Вячеславович

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цели и задачи

Цели:

1. Сформировать у обучающихся знания техники и тактики игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 13-15 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
2. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 2 часа

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 66 часов

1. Подачи – 8 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 15 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 8 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения – 15 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 10 час

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 2 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Наименование	Направленность	Возрастная категория	Продолжительность	Количество учащихся	Форма отчета
Волейбол	Физкультурно-спортивное	11 – 15 лет	40мин	16	Соревнования

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний.	2		
	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	
	Правила игры в волейбол	1	1	
II.	Технические и тактические приемы.	66		
	Подачи.	8	1	6
	Передачи.	15	5	10
	Нападающий удар.	8	2	6

Блокирование.	8	2	6
Комбинированные упражнения.	15		11
Учебно-тренировочные игры.	10	2	13
Судейство игр.	2	1	1
Итого:	68	15	53