Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Киришская средняя общеобразовательная школа №7»

Утверждаю
Заместитель директора по хозяйственной работе_____Т.В.Носова

Приказ № 313 от «01» сентября 2018 года

Рабочая программа

секции «Волейбол»

5-11 класс

Разработана

учителем физкультуры

МОУ «КСОШ №7»

Бревновой Л.В.

г.Кириши, 2018 год

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 мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся 13-18 лет.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

- **Задачи:**

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.

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

Содержание программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения.
Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.
Практика: 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.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.
Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.
Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

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.

Формой подведения итогов являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;
Волейбольные мячи - 20 шт.
Скакалки – 15 шт.
Стойки с волейбольной сеткой.

Список используемой литературы.

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1-2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2	

3-4	Техника верхних передач. Игра	2	
5-6	Техника нижних передач. Игра	2	
7-8	Групповые упражнения. Игра	2	
9-10	Упражнения в движении. Учебная игра	2	
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	
13-14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.	2	
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2	
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	
33-34	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	
35-36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
41-42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	
45-46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	
47-48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	
49-50	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	
51-52	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2	
53-54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	
55-56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
57-58	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное	2	

	блокирование. Учебная игра.		
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
61-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
63-64	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2	
65-66	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	
67-68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	