

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрено
на заседании ШМО
классных руководителей
Руководитель ШМО
С.Н. Риффель
Протокол № 4 от 30.10.2018 г.

Согласовано:
Заместитель
директора по УВР
С.И. Геталов
30.10.2018 г.



Утверждено:
Директор
А.Б. Комарова
Приказ № 13/1-од
от 31.10.2018 г.

Рабочая программа
секции «Волейбол»
в рамках реализации
внеурочной деятельности
обучающихся 5-6х классов
на 2018-2019 учебный год

Составители:
учитель физической культуры
Сазонов Андрей Сергеевич

с. Омутинское, 2018

1. Ожидаемые результаты работы :

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

2. Содержание

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания).

Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег

за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота — 1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по

мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Практические занятия.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

№	Тема занятий	Задачи решаемые на каждом занятии	Упражнения	Всего часов
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми волейбол. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Стойка игрока.	Правильная стойка игрока.	Имитация стойки игрока.	1
2	Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры с элементами волейбола.	Правильное перемещение игрока.	Имитация стойки игрока.	1
3	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Эстафеты.	Правильная стойка игрока при приеме мяча сверху.	Имитация верхнего приема.	1
4	Общая и специальная физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Правильная стойка игрока при приеме мяча снизу.	Упражнение с набивным мячом.	1
5	ОФП с набивными мячами. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	Правильная стойка игрока при приеме мяча сверху.	Имитация верхнего приема.	2
6	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Упражнение с набивными мячами.	Правильное положение рук при приеме мяча.	Имитация верхнего приема.	1

7	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху Упражнение с набивными мячами. Пионербол.	Правильное положение рук при приеме мяча.	Упражнение с волейбольным мячом на стенку.	1
8	Нижняя прямая подача. Передача двумя руками сверху на месте.	Правильная стойка игрока при подачи.	Упражнение с волейбольным мячом на стенку.	1
9	Нижняя прямая подача. Передача двумя руками сверху в движении.	Правильная стойка игрока при подачи.	Упражнение с волейбольным мячом на стенку.	1
10	Передача двумя руками сверху в движении. Пионербол.	Правильная постановка ног при приеме.	Прием мяча от стенки.	1
11	Передача мяча сверху в движении.	Уметь правильно выполнять передачи.	Отрабатывать верхний прием от стенки.	1
12	Гимнастические упражнения. Совершенствование нижнего и верхнего приема	Уметь правильно выполнять передачи	Упражнение с набивными мячами.	2
13	Акробатические упражнения. Прием мяча после подачи	Уметь быстро перемещаться для приема мяча.	Бег на 5,10,15 метров на время.	2
14	Специальная физическая подготовка. Совершенствование приема мяча после подачи.	Уметь быстро перемещаться для приема мяча	Челночный бег.	1
15	Подвижные игры. Совершенствование приема мяча после подачи.	Уметь быстро перемещаться для приема мяча	Бег на 20. 30 метров.	1
16	Упражнение для развитие прыгучести. Совершенствование приема мяча после подачи.	Упражнение с набивными мячами.	Бег на 30 метров.	1
17	ОФП для развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости.	Упражнение с набивными мячами	Бег на 30 метров	1
18	Техника нападения.	Сочетания стоек и перемещений.	Имитация нападающего удара.	1
19	Передача мяча сверху в движении.	Уметь быстро перемещаться для приема мяча	Имитация нападающего удара.	1

20	Гимнастические упражнения. Совершенствование нижнего и верхнего приема	Правильная выполнения техники.	Броски теннисного мяча через сетку.	2
21	Акробатические упражнения. Прием мяча после подачи	Правильная выполнения техники.	Броски теннисного мяча через сетку.	1
22	Специальная физическая подготовка. Совершенствование приема мяча после подачи.	Правильная выполнения техники блокирования	Прыжки высоту вдоль сетки, имитация блока.	1
23	Подвижные игры. Совершенствование приема мяча после подачи.	Правильная выполнения техники блокирования	Прыжки высоту вдоль сетки, имитация блока	2
24	Тактические действия: разыгрывание мяча через зону 3.	Точные передачи в зону 3.	Передачи мяча на точность.	1
25	Групповые действия. взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	Точные передачи в зону 4.	Передачи мяча на точность.	1
26	Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии	Знание тактики игры	Передачи мяча на точность.	1
27	Тактика защиты. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара).	Уметь выходить в зону удара.	Блокирование	1
28	Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара).	Уметь выходить в зону удара.	Блокирование	2
	Итого:			3

3. Тематическое планирование