

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа № 2

Ассентурово
назначенный ИМО
классных руководителей
Удмуртский ИМО
Рябенко С.Н. Рябенко
Приказ № 4 от 30.09.2018 г.

Составлено
Заместитель
директора по УВР
Григорьев С.И. Григорьев
30.09.2018 г.

Утверждено
Директор
ОМУ СО Ш № 2
А.Б. Комарова
30.09.2018 г.



Рабочая программа
секции «Волейбол»
в рамках реализации
внеурочной деятельности
обучающихся 7-8х классов
на 2018-2019 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
Рябенко Ирина Юрьевна

с. Омутинское, 2018

1. 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

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.

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.

Многочисленные 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.

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.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач 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.

3. Тематическое планирование

№	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.	1
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 движений.	Правильная стойка игрока при подачи.	Упражнение с волейбольным мячом на стенку.	1
10	Передача двумя руками сверху в движений. Пионербол.	Правильная постановка ног при приеме.	Прием мяча от стенки.	1
11	Передача мяча сверху в движений.	Уметь правильно выполнять передачи.	Отрабатывать верхний прием от стенки.	1
12	Гимнастические упражнение. Совершенствование нижнего и верхнего приема	Уметь правильно выполнять передачи	Упражнение с набивными мячами.	1
13	Акробатические упражнение. Прием мяча после	Уметь быстро	Бег на 5,10,15	1

	подачи	перемещается для приема мяча.	метров на время.	
14	Специальная физическая подготовка. Совершенствование приема мяча после подачи.	Уметь быстро перемещается для приема мяча	Челночный бег.	1
15	Подвижные игры. Совершенствование приема мяча после подачи.	Уметь быстро перемещается 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	Техника нападения.	Сочетания стоек и перемещений.	Имитация нападающего удара.	1
20	Верхняя подача мяча.	Правильная выполнения техники.	Упражнение с волейбольным мячом на стенку.	1
21	Верхняя подача мяча.	Правильная выполнения техники.	Упражнение с волейбольным мячом на стенку.	1
22	Гимнастические упражнение. Совершенствование нижнего и верхнего приема	Правильная выполнения техники.	Броски теннисного мяча через сетку.	1
23	Акробатические упражнение. Прием мяча после подачи	Правильная выполнения техники.	Броски теннисного мяча через сетку.	1
	Совершенствование приема мяча после подачи.	Правильная выполнения техники	Броски теннисного мяча через сетку.	1
24	Специальная физическая подготовка. Совершенствование приема мяча после подачи.	Правильная выполнения техники блокирования	Прыжки высоту вдоль сетки, имитация блока.	1
25	Подвижные игры. Совершенствование приема мяча после подачи.	Правильная выполнения техники блокирования	Прыжки высоту вдоль сетки, имитация блока	1
26	Тактические действия: разыгрывание мяча через зону 3.	Точные передачи в зону 3.	Передачи мяча на точность.	1
27	Тактические действия: разыгрывание мяча через	Точные передачи	Передачи мяча	1

	зону 3.	в зону 3.	на точность.	
28	Тактические действия: разыгрывание мяча через зону 3.	Точные передачи в зону 3.	Передачи мяча на точность.	1
29	Групповые действия. взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	Точные передачи в зону 4.	Передачи мяча на точность.	1
30	Групповые действия. взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	Точные передачи в зону 4.	Передачи мяча на точность.	1
31	Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии	Знание тактики игры	Передачи мяча на точность.	1
32	Тактика защиты. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара).	Уметь выходить в зону удара.	Блокирование.	1
33	Тактика защиты. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара).	Уметь выходить в зону удара.	Блокирование.	1
34	Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара).	Уметь выходить в зону удара.	Блокирование.	1
	Итого:			34