

Филиал Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Петелинская средняя общеобразовательная школа «Хохловская СОШ»

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 48-381

hohlovo_school@inbox.ru, ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728

СОГЛАСОВАНА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора по УВР



Н. И. Кошикова

УТВЕРЖДЕНА

приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11



Н. Ю. Вахрушева

Рабочая программа

Спортивной секции «Волейбол»

Класс 6-11

на 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю 1 всего за год 34

Составитель рабочей программы Чубаров Вячеслав Игоревич
Квалификационная категория высшая
Год составления 2019

Цель работы секции:

Повысить уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом, способствовать росту положительной динамики показателей физических качеств учащихся.

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, нападающий удар и блокирование мяча. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по волейболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

Ожидаемые результаты:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участие в районных соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды района для участия в межрайонных соревнованиях по волейболу;
4. Выполнение начальных спортивных разрядов;
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в поселке;
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

должны знать:

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правила соревнований по волейболу.

4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

должны уметь:

Выполнять верхнюю и нижнюю передачу с шагом вперед.

Выполнять верхнюю и нижнюю передачу в движении.

Выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча влево-вправо.

Выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча назад.

Выполнять верхнюю и нижнюю передачу на различную высоту.

Выполнять верхнюю и нижнюю передачу на точность.

Выполнять верхнюю и нижнюю передачу на различное расстояние.

Нападающий удар из 4-й зоны.

Нападающий удар из 2-й зоны.

Нападающий удар из 6-й зоны.

Нападающий удар из 1-5-й зоны.

Нижнюю прямую подачу.

Верхнюю прямую подачу.

Боковую подачу.

Силовую подачу.

Выполнять одиночный блок.

Выполнять групповой блок

Выполнять страховку после блокирования мяча.

Учебно-тематический план секционных занятий по волейболу

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов	Практических часов	Теоретических часов
1	Теоретическая	2		2
2	Техническая	8	8	
	2.1. Имитационные упражнения без мяча.	2		
	2.2. Верхняя и нижняя передача мяча	2		
	2.3. Нападающий удар и подача мяча	2		
	2.4. Блокирование мяча	2		
3	Тактическая	8	8	
	3.1. Действия игрока в защите	4		
	3.2. Действия игрока в нападении	4		
4	Физическая	8	8	
	4.1. Общая физическая подготовка	4		
	4.2. Специальная физическая подготовка	4		
5	Участие на соревнованиях по волейболу	4	4	
6	Тестирование	4	4	
Общее количество часов в год 34 часа			34	2

Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 1 занятие в неделю по 1 часу.

Содержание программы

Теоретическая подготовка 2 часа

1. Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
2. Физическая подготовка волейболиста. Техническая подготовка волейболиста.
3. Тактическая подготовка волейболиста. Психологическая подготовка волейболиста.
4. Соревновательная деятельность волейболиста. Организация и проведение соревнований по волейболу.
5. Правила судейства соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Техническая подготовка 8 часов.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке волейболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Верхняя и нижняя передача мяча.

- 2.1. Верхняя и нижняя передача, стоя на месте.
 - 2.2. Верхняя и нижняя передача с шагом вперед.
 - 2.3. Верхняя и нижняя передача в движении.
 - 2.4. Верхняя и нижняя передача мяча влево-вправо.
 - 2.5. Верхняя и нижняя передача мяча назад.
 - 2.6. Верхняя и нижняя передача на различную высоту.
 - 2.7. Верхняя и нижняя передача на точность.
 - 2.8. Верхняя и нижняя передача на различное расстояние.

2.2.3. Нападающий удар и подача.

- 3.1. Нападающий удар из 4-й зоны.
 - 3.2. Нападающий удар из 2-й зоны.
 - 3.3. Нападающий удар из 6-й зоны.

- 3.4. Нападающий удар из 1-5-й зоны.
- 3.5. Нижняя прямая подача
- 3.6. Верхняя прямая подача
- 3.7. Боковая подача
- 3.8. Силовая подача.

3.2.4. Блокирование мяча.

- 4.1. Одиночный блок.
- 4.2. Групповой блок
- 4.3. Страховка после блокирования мяча.

Тактическая подготовка 8 часов

Действия игрока в защите-прием мяча, блокирование, страховка, подбор, игра у сетки.

Действия игрока в нападении-подача мяча, передача, нападающий удар.

Физическая подготовка 8 часов

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекувы).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Участие на соревнованиях по волейболу

Участие в соревнованиях различного уровня (школьные, окружные, районные, муниципальные и т.д.)

Тестирование

Тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится в начале, середине и конце учебного года для определения уровня и отслеживания прогресса физической подготовленности занимающихся.

Календарно-тематический план

№	Наименование раздела	Темы программы	Всего часов	Практических часов	Теоретических часов
1	Теоретическая подготовка	Задачи на этот год. Правила игры, расстановки.	2	1	1
2	Тестирование	Начало учебного года	2	2	
3	Техническая подготовка	Имитационные упражнения без мяча	1	1	
4	Тактическая подготовка	Действия игрока в защите	1	1	
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1	1	
6	Техническая подготовка	Верхняя и нижняя передача мяча	1	1	
7	Тактическая подготовка	Действия игрока в нападении	1	1	
8	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1	1	
9	Техническая подготовка	Имитационные упражнения без мяча	1	1	
10	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1	1	
11	Тактическая подготовка	Действия игрока в нападении	1	1	
12	Техническая подготовка	Нападающий удар и подача мяча	1	1	
13	Тактическая подготовка	Действия игрока в защите	1	1	
14	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1	1	
15	Техническая подготовка	Верхняя и нижняя передача мяча	1	1	
16	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1	1	
17	Тактическая подготовка	Действия игрока в нападении	1	1	
18	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1	1	
19	Техническая подготовка	Нападающий удар и подача мяча	1	1	
20	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1	1	
21	Тактическая подготовка	Действия игрока в нападении	1	1	
22	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1	1	
23	Техническая подготовка	Верхняя и нижняя передача мяча	1	1	
24	Тактическая подготовка	Действия игрока в защите	1	1	
25	Техническая подготовка	Верхняя и нижняя передача мяча	1	1	
26	Тактическая подготовка	Действия игрока в защите	1	1	
27	Тестирование	Конец учебного года	2	1	1
28	Участие на соревнованиях по волейболу		4	4	
Всего часов			34	32	2

Аннотация

Программа секции по волейболу рассчитана на школьников 12 – 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации проведении учебно- тренировочных занятий и соревнований.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, подготовить заявку, составить таблицу.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «волейбол».

Методическое обеспечение и условия реализации программы.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. X-XI классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. 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.

2. Тематическое планирование секции «Волейбол» для учащихся 6-11 класса МОУ «Хохловская» СОШ, руководитель спортивной секции Чубаров В.И.

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Список литературы.

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа)
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике.
5. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе».
6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя.
7. Овчаров В.С. Настольная книга учителя физической культуры.