Муниципальное образовательное учреждение
«Ржевская бюджетная средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области»

«Рассмотрено»
на заседании МС
Протокол № 6
от « 31» июня 2018г.

«Согласовано»
Заместитель директора
«Ржевская СОШ»
_____ Кириевская Г.Л.
« 31» августа 2018г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «Ржевская СОШ»
_____ Тарасова М.В.
Приказ № 586
От « 31» августа 2018г.

Рабочая программа объединения дополнительного образования «Волейбол»
Возраст учащихся 13-17 лет.

Педагог дополнительного образования
Семенков Игорь Викторович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана для обучающихся МБОУ «Ржевская СОШ» на основе программы по волейболу под редакцией доктора педагогических наук Железняк Д.Ю. г. Москва 2009 год, и имеет спортивно оздоровительную направленность. В разделы программного материала по волейболу включены теоретические сведения о физической культуре в России, общая и специальная физическая подготовка, основы техники и тактики игры, контрольные игры и соревнования.

. **Задачи программы:** содействовать физическому развитию детей воспитывать гармонично развитых, активных людей общества.

Цель

Учить умениям и навыкам волейбола.

В программу внесены изменения: уменьшено количество учебных часов отведенных на теорию с 8.до 4 уменьшено количество часов на практическую часть с 80 до 66.

Данная рабочая программа рассчитана на 70 учебных часов, в том числе …4 на теорию и…66 на практические занятия

В обучение основным приемам в нападении и защите будет использоваться игровая форма организации занятий.

Занятие будет проводиться, тренировкой 2 по 45 минут с 10 минутным перерывом один раз в неделю.

Учебный материал рассчитан на детей 11 – 15 лет со сроком реализации три года.

Требования к уровню подготовки учащихся:

Овладеть теоретическими сведениями по истории развития волейбола. Освоить навыки основных технических действий в нападении и защите. Изучить правила игры в волейбол. Выполнить нормативы контрольных тестов в конце учебного года.

Нормативы контрольных тестов:

J4 п/п |	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
I	Бег 30 м с высокого старта (с)	60	80
2	Бег 30 м (6Х5) (с)	5,0	4,9
3	Прыжок в длину с места (см)	11,9	11,2
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	30,0	28,0
5	разбега (см)	150	170
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за го-	35	45
	ловы двумя руками: сидя (м)		
	в прыжке с места (м)	5,0	6,0
		7,5	9,5

Техническая подготовленность

М п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
5	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Учебно - тематический план занятий средней юношеской группы.

	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	
2	Краткий обзор развития волейбола.	1	1	
3	Гигиенические сведения.	1	1	
4	Оборудование мест.	1	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка.	29		29
6	Основы техники и тактики игры.	20		20
7	Контрольные игры и соревнования.	10		10
8	Контрольные испытания.	2		4
9	Экскурсии, посещение соревнований.	3		3
	Итого:	70	4	66

Содержание рабочей программы.

Физическая культура и спорт в России. 1 час Физическая культура — составная часть Российской культуры, одно из важных средств воспитания. молодежи.
Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.
Областной физкультурный комплекс ГТО. Значение комплекса ГТО в деле развития физической подготовленности подрастающего поколения.
Краткие исторические сведения о возникновении игры. 1 час зарождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.
Сведения о строении и функциях организма человека. 1 час Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. 1 час Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.
Правила игры в волейбол. 1 час Правила игры в мини-волейбол.
Общая и специальная физическая подготовка 29 часов. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.
Практические занятия. *Строевые упражнения.*
Понятие о строе — шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.
Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
Упражнения с предметами — со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1—2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа — поднимание ног с мячом.
Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.
Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда — 50—60 см).
Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.
.Ходьба на лыжах без палок, лыжные прогулки, спуск с небольших горок, ходьба на лыжах с ускорением до 50—60 м.

Основы техники и тактики игры. Техника—основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Практические занятия. **Техника нападения. 10 часов Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) — основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *Передачи мяча:* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером —с места и после приземления.

Подача мяча: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6—9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Техника защиты.10 часов Действие без мяча. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходное положение)—основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Действия с мячом. *Прием мяча* сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером — на месте и после перемещений.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Сдача норм комплекса ГТО. Соревнования по мини-волейболу.

Контрольные испытания. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

В группе начальной подготовки контрольные испытания проводятся 1 раз в конце учебного года и включают следующие нормативные требования:

Контрольные игры и соревнования 10 часов. Соревнования по волейболу. Сдача норм комплекса ГТО.

Контрольные испытания.2 часа Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Экскурсии, посещение соревнований 3часа.

Средства контроля

Контроль за освоением изученного материала осуществляет
ся с помощью тестов и контрольных испытаний.

Физическое развитие и физическая подготовленность

J4 п/п |	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
I	Бег 30 м с высокого старта (с)	60	80
2	Бег 30 м (6Х5) (с)	5,0	4,9
3	Прыжок в длину с места (см)	11,9	11,2
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	30,0	28,0
5	разбега (см)	150	170
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за го-	35	45
	ловы двумя руками: сидя (м)		
	в прыжке с места (м)	5,0	6,0
		7,5	9,5

Техническая подготовленность

М п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
5	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Учебно-методические средства обучения.

Теоретические сведения по теме волейбол будут доводиться в форме лекций, выступлений и бесед.
В просмотре и анализе технически сложных упражнений будет использоваться компьютер.
Развивать физические качества методом круговой тренировки с использованием таких видов спорта как гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт. В школе есть волейбольные мячи, дидактический материал по технике и тактике волейбола, учебные карточки по развитию физических качеств. При подведении итогов по теме ОФП и СФП будут использоваться тесты. Умения и навыки будут проверяться практическим выполнением упражнений, а теоретические знания собеседованием.

Список используемой литературы.

1.Ю.П. Портных. Спортивные игры Москва 1985 г.
2. В.М. Кочашкин. Методика физического воспитания. Москва просвещение 1980 г.
3М.Л. Укран Спортивные игры Москва 1995 г.
4. В.Г. Фролов. Физкультурные занятия на свежем воздухе. . Москва просвещение 1983 г.
Дополнительная образовательная программа оздоровительной направленности
под редакцией
доктора педагогических наук **Железняк Д.Ю. г. Москва 2009 год**