

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Калмыковская средняя школа»

(МКОУ «Калмыковская СШ»)



Рабочая программа

Секции «Волейбол»

Составитель:

Озерковская С. Е. учитель физической культуры

2023 год

х. Калмыков

Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу разработана на основе:

- Федерального Государственного Стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения;
- Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений, 8-е издание (авторы В.И. Лях , А.А. Зданевич, Москва Издательство “Просвещение” 2011 год);
- Закона РФ “Об образовании”, ст. 32 “Компетенция и ответственность образовательного учреждения ” (п.67);
- Концепция модернизации Российского образования;
- Пособия для учителей общеобразовательных учреждений, рабочие программы “Физическая культура” (предметная линия учебников для 1-11 классов. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011 год).

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры “Волейбол”.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья;
 2. Содействие правильному физическому развитию;
 3. Приобретение необходимых теоретических знаний;
 4. Овладение основными приемами техники и тактики игры;
 5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
 6. Привитие ученикам организаторских навыков;
 7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
 8. Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- Отбор лучших учащихся для сборной МКОУ «Манойлинская СШ»

Предполагаемые результаты

В конце изучения программы обучающиеся получат необходимый объем знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических знаниях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа ограниченно воспитывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Содержание занятий

Теория.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений. Овладение техникой приема мяча. Способы приема мяча. Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Подачи. Тренировка

упражнений с мячом на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов, подач и приёмов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

Выбор позиции. Свободная игра на площадке. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. 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 (6 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.

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. Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами

–3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Соревнования.

Учебно-тематический план

Группа первого года обучения (136 часов)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная техническая подготовка	43
3	Специальная тактическая подготовка	40
4	ОФП	40
5	Соревнования	11
Итого:		136

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

С л о в е с н ы е м е т о д ы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Н а г л я д н ы е м е т о д ы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

П р а к т и ч е с к и е м е т о д ы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

– в целом;

– по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Ф о р м ы о б у ч е н и я: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Календарно-тематический план

№	Содержание занятий	Часы	Даты
1	Общие сведения о волейболе, правила игры, гигиены Правила перехода, замены, судейства, расстановки	4 часа	
2	Обучение нижней прямой подачи Обучение нижней боковой подачи	4 часа	
3	Совершенствование нижней прямой подачи Совершенствование нижней боковой подачи	4 часа	
4	Обучение приему мяча снизу Обучение приему мяча сверху двумя руками	4 часа	
5	Обучение верхней прямой подачи Техника передачи мяча в парах сверху	4 часа	
6	Обучение техники планирующей подачи Совершенствование планирующей подачи	4 часа	
7	Техника передачи мяча в парах снизу Повторение нижней передачи мяча	4 часа	
8	Выбор способов приема мяча от нападающего удара. Игра	4 часа	
9	Падения и перекаты Передача мяча одной рукой сверху.	4 часа	
10	Совершенствование приема мяча двумя руками сверху Учебная игра 6 на 6	4 часа	
11	Сочетание способов перемещения игроков Техника планирующей подачи	4 часа	
12	Совершенствование игры в парах Совершенствование прямых и боковых подач	4 часа	

13	Взаимодействие игроков задней линии Игра	4часа	
14	Совершенствование игроков передней линии Игра линии защиты	4часа	
15	Техника приема мяча двумя руками Общий прием мяча сверху	4часа	
16	Совершенствование игроков задней линии Развитие силы и ловкости	4часа	
17	Прием нижней прямой подачи Прием нижней боковой подачи	4часа	
18	Совершенствование способов подач и передач Развитие силы и ловкости	4часа	
19	Прием верхней прямой подачи Сочетание способов передачи	4часа	
20	Совершенствование игроков всех линий - передача в линию защиты	4часа	
21	Прием мяча от сетки, передача мяча Прием мяча снизу	4часа	
22	Сочетание одиночного и группового блокирования	4часа	
23	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом Передача мяча снизу	4часа	
24	Сочетание подач и передач Развитие координации	4часа	
25	Передача мяча сверху двумя руками Отбивание мяча через сетку	4часа	
26	Техника исполнения падения и перекатов Развитие скорости	4часа	
27	Отбивание мяча через сетку в прыжке. Учебная игра Выбор места для выполнения второй передачи	4часа	
28	Совершенствование техники падения и перекатов Развитие силы	4часа	
29	Чередование способов приема мяча Чередование способов подачи	4часа	
30	Обманные передачи и страховки Развитие координации	4часа	
31	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке Выбор места при приеме подачи	4часа	
32	Совершенствование приемов и подач Развитие координации	4часа	
33	Взаимодействие игроков передней линии Взаимодействие игроков задней линии	4часа	
34	Совершенствование игры на задней линии Развитие силы и скорости	4часа	

