

Отдел образования администрации Земетчинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей» р.п. Земетчино

Программа рассмотрена на
заседании МО
учителей физической
культуры
Протокол №1
от 30.08.2017 г.

Руководитель МО
Степюгов Н.А.

Программа рассмотрена
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 31.08.2017 г.
и вынесена на
утверждение

Утверждаю:
Приказ №125А
от 01.09.2017 г.
Директор МБОУ «Лицей» р.п. Земетчино
Панькина О.А./



Рабочая программа
кружковой деятельности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Составитель: Нефёдов С.Д.

2017 год

Планируемые результаты освоения курса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Учебно-тематический план обучения.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	<u>Основы знаний.</u>	3		
	ТБ на занятиях игры в волейбол и история развития волейбола	1	1	
	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	
	Правила игры в волейбол	1	1	
II.	<u>Технические и тактические приемы.</u>	65		
	Подачи.	10	1	9
	Передачи.	13	1	12
	Нападающий удар.	10	1	9
	Блокирование.	5	1	4
	Комбинированные упражнения.	12	1	11
	Учебно-тренировочные игры.	13		13
	Судейство игр.	2	1	1

Контрольные игры (В процессе тренировочных занятий)			
Итого:	68	9	59

Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 3 часа

- ТБ на занятиях игры в волейбол и история развития волейбола
- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 65 часов

1. Подачи – 10 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 13 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 10 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Блокирование – 5 часов

- техника выполнения блока

– одиночное после набрасывания

– одиночное в игре

– групповое после набрасывания

– групповое в игре

4. Комбинированные упражнения – 12 часов

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 13 час

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 2 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Методическая литература:

1. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства: В. А. Кунянский — Санкт-Петербург, Дивизион, 2009 г.
2. Волейбол. Спортивная энциклопедия: — Санкт-Петербург, Эксмо, 2016 г.
3. Волейбол: Стибиц Ф. — Санкт-Петербург, 2015 г.
4. Волейбол: Ю.Н. Клещев — Москва, Книга по Требованию, 2012 г.- 92 с.
5. Волейбол: теория и методика тренировки: А. В. Беляев, Л. В. Булыкина — Санкт-Петербург, Дивизион, 2016 г.
6. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3, 2016 г.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №7, 2016 г.
8. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №9, 2016 г.