Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Берёзовская средняя школа»

Еланского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено Согласовано: Утверждаю:

на заседании РМО Зам. директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Журбина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Манжосова

Рабочая программа спортивной секции

«Волейбол»

Автор-составитель: Якимова Оксана Николаевна

С. Березовка

2017 г.

Пояснительная записка.

Программа предназначена для преподавания и рассчитана на прохождение курса в режиме занятий на три года, адресована обучающимся в возрасте от 11 до 17 лет.

Главная цель курса - осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья;
* обучение умениям и навыкам игры в волейбол;
* приобретение необходимых знаний в области спортивной игры в волейбол;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься, заботиться о состоянии здоровья, сознательно посещать тренировки;
* углубление представлений о спортивной игре волейбол, соревнованиях, инвентаре;
* соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
* оказание первой медицинской помощи при травмах;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи.

Программа рассчитана для проведения занятий два раза в неделю.

Конечный результат. Обучающиеся должны знать:

* особенности развития игры;
* особенности обучения двигательным действиям, тактические действия игры;
* правила ОТ и ТБ, профилактики травматизма, оказание первой медицинской помощи.

Обучающиеся должны уметь:

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта (волейбола), использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* поддерживать индивидуальный уровень работоспособности;
* контролировать и регулировать состояние организма, управлять эмоциями;
* проводить спортивные соревнования и применять свои навыки в качестве судьи, игрока.

Программный материал

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 год обучения | Кол-во  часов | 2 год обучения | Кол-во  часов | 3 год обучения | Кол-во  часов |
| 1. Инструктаж по ОТ и ТБ. История игры в волейбол. Игра с мячом (элементы игры в волейбол). | 2 | 1. Инструктаж по ОТ и ТБ. История игры в волейбол. Игра с мячом (элементы игры в волейбол). | 2 | 1. Инструктаж по ОТ и ТБ. История игры в волейбол. Игра с мячом (элементы игры в волейбол). | 2 |
| 2. Описание игры и размеры площадки. | 2 | 2. Описание игры и размеры площадки. | 2 | 2. Описание игры и размеры площадки. | 2 |
| 3. Терминология и правила игры. Игра с мячом. | 2 | 3. Терминология и правила игры. Игра с мячом. | 2 | 3. Терминология и правила игры. Игра с мячом. | 2 |
| 4. Техника игры. Стойки игрока. | 2 | 4. Техника игры. Стойки и перемещения игрока. | 2 | 4. Техника игры. Стойки и перемещения игрока. | 2 |
| 5. Перемещения приставными шагами боком. | 2 | 5. Стойки и перемещения. | 2 | 5. Стойки и перемещения. | 2 |
| 6. Перемещения приставными шагами лицом и спиной вперед. | 2 | 6. Стойка высокая и средняя и перемещения. | 2 | 6. Стойка высокая и средняя и перемещения. | 2 |
| 7. Передача мяча сверху двумя руками на месте. | 2 | 7. Передача мяча над собой. | 2 | 7. Передача мяча у сетки. | 2 |
| 8. Передача мяча сверху после перемещения вперед. | 2 | 8. Передача во встречных колоннах. | 2 | 8. Передача мяча в прыжке. | 2 |
| 9. Передача мяча над собой. | 2 | 9. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 2 | 9. Передача мяча сверху. | 2 |
| 10. Передачи мяча. | 2 | 10. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 2 | 10. Передача мяча стоя спиной к цели. | 2 |
| 11. Ориентирование в пространстве (жонглирование, прыжки в заданном ритме). | 2 | 10. Ориентирование в пространстве. | 2 | 10. Ориентирование в пространстве. | 2 |
| 12. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | 2 | 12. Нижняя прямая подача, прием мяча. | 2 | 12. Нижняя прямая подача в заданную зону. | 2 |
| 13. Нижняя прямая подача | 2 | 13. Нижняя прямая подача, прием мяча. | 2 | 13. Прием мяча, отраженного сеткой. | 2 |
| 14. Нижняя боковая подача. | 2 | 14. Нижняя боковая подача. | 2 | 14. Нижняя боковая подача. | 2 |
| 15. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 | 15. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 2 | 15. Варианты нападающего удара через сетку. | 2 |
| 16. Прямой нападающий удар. | 2 | 16. Прямой нападающий удар. | 2 | 16. Нападающий удар. | 2 |
| 16. Прямой нападающий удар. | 2 | 16. Прямой нападающий удар. | 2 | 16. Нападающий удар. | 2 |
| 17. Комбинации из элементов: прием, передача, удар. | 2 | 17. Комбинации из элементов: прием, передача, удар. | 2 | 17. Комбинации из элементов: прием, передача, удар. | 2 |
| 18. Комбинации из элементов: прием, передача, удар. | 2 | 18. Комбинации из элементов: прием, передача, удар. | 2 | 18.Комбинации из элементов: прием, передача, удар. | 2 |
| 19. Верхняя прямая подача. | 2 | 19. Верхняя прямая подача. | 2 | 19. Верхняя прямая подача. | 2 |
| 20. Верхняя прямая подача. | 2 | 20. Верхняя прямая подача. | 2 | 20. Верхняя прямая подача. | 2 |
| 21. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. | 2 | 21. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. | 2 | 21. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. | 2 |
| 21. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. | 2 | 21. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. | 2 | 21. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. | 2 |
| 22. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. | 2 | 22. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. | 2 | 22. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. | 2 |
| 23. Верхняя боковая подача. | 2 | 23. Верхняя боковая подача. | 2 | 23. Верхняя боковая подача. | 2 |
| 24. Подачи и прием мяча. | 2 | 24. Одиночное блокирование. | 2 | 24. Варианты блокирования. | 2 |
| 25. Тактика свободного нападения. | 2 | 25. Блокирование вдвоем. Страховка. | 2 | 25. Варианты блокирования. Страховка. | 2 |
| 26. Тактика свободного нападения. | 2 | 26. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 2 | 26. Позиционное нападение. | 2 |
| 27. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 2 | 27. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 2 | 27. Игра в нападение в зоне 3. | 2 |
| 28. Нападение, быстрый прорыв. | 2 | 28. Нападение, быстрый прорыв. | 2 | 28. Игра в нападение в зоне 3. Защита. | 2 |
| 29. Нападение, быстрый прорыв. | 2 | 29. Нападение, быстрый прорыв. | 2 | 29. Игра в нападении. | 2 |
| 30. Личная и зонная защита. | 2 | 30. Личная и зонная защита. | 2 | 30. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении в игре. | 2 |
| 31. Личная и зонная защита. | 2 | 31. Личная и зонная защита. | 2 | 31. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении в игре. | 2 |
| 32. Игра. Защита, Нападение. | 2 | 32. Игра. Защита, Нападение. | 2 | 32. Учебная игра по правилам. | 2 |
| 33. Учебная игра по правилам. | 2 | 33. Учебная игра по правилам. | 2 | 33. Учебная игра по правилам. | 2 |
| 34. Организация и проведение игры, комплектование команды, помощь в судействе, подготовка мест соревнований. | 2 | 34. Организация и проведение игры, комплектование команды, помощь в судействе, подготовка мест соревнований. | 2 | 34. Организация и проведение игры, комплектование команды, помощь в судействе, подготовка мест соревнований. | 2 |

Литература.

1. Клещев Ю., Фурманов А. [Юный волейболист](http://18x9.com/index.php?categoryid=46&p2_articleid=75). – М.: Физкультура и сорт, 2009 (электронный вариант).
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 2009 (электронный вариант).

3. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским,

региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие/авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева.

– М.: Глобус, 2008.

4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2010.

Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Берёзовская средняя общеобразовательная школа»

Еланского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено Согласовано: Утверждаю:

на заседании РМО Зам. директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Журбина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Манжосова

Рабочая программа

учебного курса

по

***физической культуре***

для \_11\_ класса

Учитель-составитель: Якимова Оксана Николаевна

С. Березовка

2013 г.