

Управление образования администрации городского округа
город Выкса Нижегородской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №14

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ Гимназии №14
протокол № 13 от 19.11 2015 г.

Утверждена:
Директор МБОУ Гимназии №14:
 С.С. Клипова
Приказ № 137 от 31.12. 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: II полугодие 2015-2016 учебного года

Автор-составитель:

Ерёмина А.В. - учитель физической культуры

Аннотация.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Цель: воспитание физических, духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи: Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию; развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных); обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; воспитание нравственных и волевых качеств.

Ожидаемые результаты:

В процессе реализации программы учащиеся должны: иметь общее представление о благоприятном воздействии занятий физической культурой; овладеть двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного ведения игры, сформировать необходимые навыки в волейболе; освоить современные правила и судейство в волейболе; уметь продемонстрировать общеразвивающие упражнения с целью подготовки организма к основной части.

Данная программа реализуется на базе МБОУ Гимназия №14 города Выксы. Для проведения занятий созданы все условия: имеется спортивный зал и необходимый инвентарь для работы с детьми.

Программа рассчитана на учащихся 6-11 классов. Срок реализации программы 1 год по 4 часа в неделю *136 часа в год.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников — как специальной, так и общей — с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года — в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

Пояснительная записка.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Урок физической культуры является основной и ведущей формой физического воспитания в школе. Главными требованиями к его проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае в волейболе), достижение закаляющего эффекта, отдельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников — как специальной, так и общей — с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года — в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

Данная программа реализуется на базе МБОУ Гимназия №14 города Выксы. Для проведения занятий созданы все условия: имеется спортивный зал и необходимый инвентарь для работы с детьми.

Программа внеурочной деятельности для 5 классов. 2 часа в неделю, всего 36 часов.

Цель данного курса: воспитание физических, духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
2. Развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных)
3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. Воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Ожидаемые результаты:

В процессе реализации программы учащиеся должны:

- ✓ Иметь общее представление о благоприятном воздействии занятий физической культурой.
- ✓ Овладеть двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного ведения игры.
- ✓ Формировать необходимые навыки в волейболе.
- ✓ Освоить современные правила и судейство в волейболе.

- ✓ Уметь продемонстрировать общеразвивающие упражнения с целью подготовки организма к основной части.

Разделы программы:

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка», «Специальная подготовка», «Показатели физической подготовленности».

В разделе «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта.

Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, а также упражнения со скакалками, набивными мячами и др.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

1. Бег на 30м.
2. Челночный бег 3 по 10м.
3. Прыжок в длину с места
4. Наклон вперед из положения стоя
5. 6-минутный бег
6. подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание — разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Учебно-тематический план.

Тема, раздел	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Раздел 1. Основы знаний			
Теоретические сведения о волейболе	1	2	
Личная гигиена спортсмена			
Понятия моральной устойчивости человека			
Влияние различных видов спорта на организм и телосложение человека	1		
Официальные правила в волейболе			
Судейство и жесты судей в волейболе			
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»			
Упражнения для развития силы			
Упражнения для развития быстроты движений			
Упражнения для развития скоростно-			

силовых качеств			
Упражнения для развития ловкости	5		5
Упражнения для развития выносливости			
Комплекс упражнений по общей физической подготовке	5		5
Воспитание физических качеств методом круговой тренировки			
Раздел 3. «Специальная подготовка»			
Стойка игрока			
Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу			
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.			
Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой			
Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	2		2
Верхняя прямая подача			
Расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой			
Чередование способов перемещения игроков			
Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо	3		2
Верхняя прямая подача			
Прием мяча с подачи			
Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	3		2
Остановка шагом и скачком			
Нападающий удар в облегченных условиях			
Индивидуальные тактические действия			
Передачи сверху и снизу над собой			
Индивидуальные, групповые и командные действия игроков	2		2
Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову			

Прием мяча с подачи и нападающего удара			
Индивидуальные тактические действия	2		2
Учебная двусторонняя игра			
Раздел 4. Показатели физической подготовленности.			
Бег на 30м	5		5
Челночный бег 3 по 10м			
Прыжок в длину с места			
Наклон вперед из положения стоя	5		5
6-минутный бег			
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки)			
Всего часов	36	2	34

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний

Включает в себя теоретические сведения о данном виде спорта. (история развития волейбола, волейбол в Советском союзе). В данном разделе раскрыты значение и сущность игры, освещены основные положения, которые необходимо учитывать при занятиях волейболом, а также кратко охарактеризованы методы и методические приемы, используемые при обучении волейболу. В данный раздел также включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Строевая подготовка.

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 10 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 10 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 х 20 – 30м (10-12 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет).

Раздел 3 Специальная подготовка

Специальная подготовка включает в себя технико-тактические действия игрока:

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние 3-6 метров от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6-7 м от сетки, для мальчиков — в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в облегченных условиях. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).

Последовательность обучения стойкам и перемещениям.

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15-20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижение разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных

исходных положение: лицом или спиной вперед, приставными шагами, с прыжками.

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху.

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3-5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5-6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние 4-5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад.
5. Сочетание верхних и нижних передач.

Последовательность обучения подачам.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1-замах, 2-подбрасывание, 3-удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность.
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Раздел 4 «Показатели физической подготовленности».

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

1. бег на 30 метров.
2. Челночный бег 3 по 10 метров.
3. Прыжок в длину с места.
4. Наклон вперед из положения стоя.
5. 6-минутный бег.
6. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Методическое обеспечение

Оборудование:

игровой зал (баскетбольная площадка);

место для прыжков в длину;

барьеры;

фишки;

баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи;

гранаты 250-500 граммов;

пояс - отягощение;

гимнастические маты;

гимнастические скамейки;

гимнастическая стенка;
обручи;
скакалки;
секундомер;
стойки и планка для прыжков в высоту;
гимнастический мостик;
канат;
эстафетные палочки.

Список литературы:

1. Вавилова, Е. Н. Волейбол для всех. – М.: Просвещение, 1986.
2. Васильков, Г. А., Васильков В. Г. От игры – к спорту. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Геллер, Е. М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Коротков, И. М. Подвижные игры детей. – М.: Советская Россия, 1987.
5. На спортивных площадках. Спортивные игры. – Вып. 1. – М.: Планета, 1988.