Краснодарский край муниципальное образование

Северский район пгт Ильский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 14 пгт Ильского

муниципального образования Северский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

30 августа 2013 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г.Окишева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По  **волейболу**

Класс **9-11 класс**

Количество часов **2 часа** в неделю в год **68 часов**

Учитель **Черныш Марина Вячеславовна.**

**Программа разработана на основе:**

авторской программы «Физическая культура» 10-11 классы., автор

В.И. Лях. Просвещение, 2012 год

Рабочая программа спортивной секции по волейболу

**Особенности программы**

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют 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 закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное 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.

**Задачи программы**

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

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.

**Разделы программы**

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

В раздел «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта. Для соединения физического, психического и духовного начал человека в программу введены элементы йоги (асаны и хатха-йоги). Эти упражнения выполняются как во вводной, так и в заключительной частях урока.

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

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

1) бег на 30 м;  
2) челночный бег 3?10 м;  
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).

**Специальная подготовка**

***5-й класс***

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 м 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.

***6-й класс***

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.

***7-й класс***

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

***8-й класс***

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

***9-й класс***

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

***10–11-е классы***

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

**Методические рекомендации при обучении техническим приемам**

***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. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. 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. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

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***

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

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. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

***Последовательность обучения подачам***

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

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. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

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.

***Последовательность обучения нападающим ударам***

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКА**

 наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению;

 владение основами спортивной грамоты;

 проявление навыков коллективной деятельности;

 умение двигаться по площадке, не бояться соперников, культура поведения в игре;

 стремление к победе, умение выполнять команды тренера;

 овладение навыками ОФП

 участие в спортивных мероприятиях любого уровня (школьные, муниципальные, областные.

**3.Список используемой литературы.**

Физическая культура. Учебник для 8-9 классов/под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2004г.

- Физическое воспитание 8-9 классы – пособие для учителя. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2005г.

- Физическая культура. Учебник для -7 классов/под редакцией Е.Н. Литвинова, Г.И. Погодаева. Просвещение, 2004г.

- Физическая культура. Учебник для 10-11 классов/под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2005г.

- В.И. Лях. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов/пособие для учителя, 2005г.

- М.Я. Виленский. Физическая культура. Учебник для 5-7 классов, 2004г.

- Здоровье – организационные шаги по созданию школы содействующей здоровью. В.Н. Касаткин, С.М. Чечельницкая, Е.Л. Рачевский.

- Физическая культура. 5-7 классы. Учебно-наглядное пособие. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецова. Просвещение, 2004г.

- Физическая культура. 2 классы. А.П. Матвеев. Просвещение, 2005г.

- «Твой друг – физкультура» 1-4 классы. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2005г.

- Физическая культура. 8-9 классы. В.И. Ляха, Л.А. Зданевич. Просвещение, 2003г.

- Физическая культура. 10-11 классы. В.И. Ляха, Л.А. Зданевич. Просвещение, 2007г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического объединения  от 27 августа пр №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В.Черныш  подпись руководителя МО |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Я.Хомутов    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  дата |