


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Красное Знамя
Аркадакского района Саратовской области.

«Согласовано»


Зам. директора по ВР

 /Е.Н.Галдина/

«30» августа 2018г.

«Утверждаю»

Директор школы

 /Н.Н.Екатериноушкина/

«17» августа 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

первой квалификационной категории

Кострюкова Павла Николаевича

Фамилия Имя Отчество

кружок: «Волейбол» 5-7 классы

2018 – 2019 учебный год.

2018 – 2019 учебный год.

Пояснительная записка.

В программу кружка входит разучивание и закрепление двигательных действий при игре в волейбол. Специфика волейбола — выполнение приемов в одно касание, ограниченное количество ударов по мячу, сравнительно небольшая площадка для игры — предъявляет высокие требования к занимающимся. Выполнение разнообразных упражнений, участие в подготовительных и двусторонних играх в волейбол содействуют развитию важнейших двигательных способностей и воспитанию волевых качеств.

На протяжении всего периода обучения большое внимание уделяют развитию двигательных способностей, специфических для игры в волейбол: силы кистей рук, прыгучести, быстроты реакции, быстроты передвижения и др.

При обучении надо стремиться, чтобы учащиеся в первую очередь овладели верхней передачей, приемом подачи и перемещениями. Так как воздействие игры в волейбол на организм полностью зависит от того, насколько учащиеся владеют основными приемами игры. Учитывая это вообще не следует очень часто проводить двусторонние игры. Полезнее больше внимания уделять обучению приемам игры и подготовительным к волейболу играм.

Принципиальных отличий в последовательности обучения юношей и девушек техническим приемам и тактическим действиям нет. У юношей несколько шире программа, им в силу большего двигательного опыта доступны более сложные задания. Учебный материал. Для юношей и девушек является общим.

Главная цель обучения – Формирование физической культуры личности школьника, практическое привитие и совершенствование навыков игры в волейбол по основным правилам соревнований, развитие двигательной активности, укрепление здоровья обучающихся.

Цели:

- 1.- закрепление и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- 2.- развитие двигательных способностей, специфических для игры в волейбол;
- 3- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

Задачи:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями при игре в волейбол и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма;
3. воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
4. технически правильно выполнять двигательные действия при игре в волейбол.

Планируемые результаты:

Приобретение навыков игры в волейбол по упрощенным и основным правилам, укрепление физического здоровья учащихся.

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Издательство Москва «Просвещение» 2011. Колодницкий А.Г.
2. Программа спортивной подготовки волейбол. Государственное бюджетное учреждение «Саратовский областной физкультурно-спортивный центр «Урожай». Саратов 2013 г.

Список обучающихся:

№	Ф.И.О.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Коррек- тировка	Тема	Количество часов
1	2	3	4	5
1-2			Правила поведения учащихся на занятиях по волейболу. Основные правила игры.	2
3-4			Начальная расстановка. Стойки игрока. Переход.	2
5-6			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком. Разуч.	2
7-8			Перемещения в стойке приставными шагами: влево, вправо, вперёд, назад. Разуч.	2
9-10			Совершенствование способов перемещения. Бег, остановки, прыжки, повороты. Закрепл.	2
11-12			Подача мяча: нижняя прямая. Разуч. <i>Спорт. игры.</i>	2
13-14			Подача мяча нижняя боковая. Разуч. <i>Спорт. игры.</i>	2
15-16			Подача мяча: верхняя прямая. Разуч. <i>Спорт. игры.</i>	2
17-18			Подача мяча: нижняя и верхняя прямая. Разуч.. <i>Спорт. игры.</i>	2
19-20			Передача мяча: снизу двумя руками с места. Разуч.. <i>Спорт. игры.</i>	2
21-22			Передача мяча: снизу двумя руками с места. Закрепл. <i>Спорт. игры.</i>	2
23-24			Передача мяча: сверху двумя руками с места. Разуч. <i>Спорт. игры.</i>	2
25-26			Передача мяча: сверху двумя руками с места. Закрепл. <i>Спорт. игры.</i>	2
27-28			Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Разуч. <i>Спорт. игры.</i>	2
29-30			Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Закрепл. <i>Спорт. игры.</i>	2
31-34			Спортивные игры. Волейбол по основным правилам соревнований. <i>Спортивные игры.</i>	4
35-36			Прием мяча снизу двумя руками. Разуч. <i>Спорт. игры.</i>	2
37-38			Прием мяча снизу двумя руками. Закрепл. <i>Спорт. игры.</i>	2
39-40			Прием мяча сверху двумя руками. Разуч. <i>Спорт. игры.</i>	2
41-42			Прием мяча снизу от верхней и нижней прямой подачи. Разуч. <i>Спорт. игры.</i>	2
43-44			Действия без мяча: имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу. <i>Спорт. игры.</i>	2
45-48			Спортивные игры: волейбол по основным правилам соревнований. <i>Спорт. игры.</i>	4
49-50			Отработка точности подачи мяча в зоны. <i>Спорт. игры.</i>	2
51-52			Отработка прыжка вверх с места, с взмахом руками у сетки. <i>Спорт. игры.</i>	2

53-54		Отработка прыжка вверх с разбега, с взмахом руками. <i>Спорт. игры.</i>	2
55-58		<i>Нападающий удар через сетку:</i> в зонах 4 с передачи из 3 зоны. Разуч <i>Спорт. игры</i>	4
59-62		<i>Спортивные игры.</i> Волейбол по основным правилам соревнований.	4
63-64		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Разуч. <i>Спорт.игры.</i>	2
65-66		Групповые тактические действия. Разуч. <i>Спорт.игры.</i>	2
67-70		Двусторонняя учебная игра.	4

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ
по волейболу.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм: - при падении на твердом покрытии; - при нахождении в зоне удара; - при блокировке мяча; — при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
2. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
3. Не вести игру влажными руками.
4. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
5. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь

оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Правила поведения учащихся на занятиях по волейболу в целях предупреждения травматизма. падении

Категорически запрещается выполнять технические приемы без предварительной разминки. Особенно это касается нападающих ударов и блокирования. Тем более нельзя проводить двустороннюю игру без общей и специальной разминки (с мячами). Для волейбола характерны частые падения при выполнении защитных действий, поэтому надо научиться технике самостраховки: при падении на спину группироваться, пригибая голову к груди, не подставлять руки, чтобы опереться о площадку; при падении вперед на бедра и на грудь голову повернуть в сторону, не выставлять вперед колени (рассчитывать на смягчающее действие специальных наколенников нельзя).

В игре в нападении и при блокировании могут происходить столкновения учащихся, приводящие к травмам голеностопных суставов. Поэтому при выполнении указанных приемов не должно быть большого поступательного движения вперед. Бывает, однако, что после разбега недостаточен стопорящий момент и учащийся по инерции переходит среднюю линию или врезается в стенку. Надо научить школьников избегать таких ситуаций.

Журнал

регистрации инструктажей по технике безопасности учащихся посещающий кружок «Волейбол»

Дата	Ф.И.О. инструктируемого	Ф.И.О., должность инструктора	Подпись инструкти- руемого.	Подпись инструк- тора.
