

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

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Е.Н.Галдина

«30» августа 2019г.

«Утверждаю»

Директор школы

Н.Н.Екатериноушкина

«31» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Кострюкова Павла Николаевича

Фамилия Имя Отчество

кружок «Волейбол» 5-7 классы

2019 – 2020 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			Нападающий удар через сетку: в зонах 4 с передачи из 3 зоны. Разуч <i>Спорт. игры</i>	4
59-62			Спортивные игры. 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 врывается 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.