

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Школа будущего»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По волейболу

(указать предмет, курс, модуль)

Класс: 7

Количество часов 35

Учитель Тимофеева Светлана Юрьевна

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва:Просвещение, 2011г.)

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа является образовательной, имеет спортивно-оздоровительную направленность и рассчитана на один год обучения.

Разработана, в соответствии нормативными правовыми документами:

- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);

Цель:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Задачи:

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание, моральных и волевых качеств.

Общая характеристика учебного предмета

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т. п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направления и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решения. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Основная образовательная программа основного общего образования содержит обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса. Данный учебный предмет позволяет

осуществить выбор учащегося и обеспечить один из важных элементов его индивидуальной образовательной траектории.

Программа разработана на основе пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол». Г.А. Колодницкий В.С. Кузнецов, М. В. Маслов (Работаем по новым стандартам). Программа рассчитана на 35 часов в год, 1 час в неделю для учащихся, не имеющих отклонения в состоянии здоровья.

2. Планируемые результаты подготовленности учащихся по разделу «Волейбол» школьной программы.

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов игры и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Контрольные упражнения.

по технической подготовке:

- точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4);

-точность подач в зоны или гимнастические обручи;

-точность первой передачи (прием подачи).

по физической подготовке:

-челночный бег 5х6 м;

-челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9-3-6-3-9м;

-прыжок вверх с места;

-броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность;

-броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность.

3.Содержание учебного предмета.

Техника и тактика игры в волейбол.

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы.

Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры в волейбол включает следующую группу приемов:

-для игры в нападении - подача; передача двумя руками сверху и снизу; нападающий удар; стойки и перемещения;

-для игры в защите – прием двумя руками снизу и сверху; блокирование; стойки и перемещения.

По мере овладения техническими приемами занимающихся необходимо обучать тактике игры.

Тактика игры (в волейболе) – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

Индивидуальными называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнеров.

Групповыми действиями называют взаимодействия двух – трех - четырех – пяти игроков.

Командными действиями называют взаимодействия всех игроков волейбольной команды.

Тактические действия в волейболе направлены на то, чтобы для игроков команды соперников создать затруднительные условия и ситуации, приводящие к их ошибкам и нарушениям правил игры.

Теоретическая подготовка.

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.

- Правила поведения учащихся на занятиях. Простейшие приспособления для тренировки.

- Правила содержания инвентаря. Спортивная одежда и обувь.

- Правила техники безопасности и профилактика травматизма в волейболе. Гигиена. Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Краткое содержание занятий. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Задания для самостоятельных занятий. Проверка их выполнения.

Общая физическая подготовка

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, выносливость, двигательно-координационные способности, быстрота реакции, силовые способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для мышц живота и спины: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх;
- упражнения с преодолением собственного веса:
 - выталкивания туловища разгибом в локтевых суставах в наклоне от стены, от скамейки, от пола;
 - поднимание на носки;
 - приседания на двух ногах при разном положении ног;
 - приседания на одной ноге;
 - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
 - находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
 - подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
 - подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- упражнения с набивными мячами (вес до 1кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);
- упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами);
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке;

- подвижные игры без мяча: «салки»; с мячом: футбол, баскетбол.

-

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (координационные способности, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Для воспитания скоростных качеств используются следующие упражнения:

- различные виды бега: на месте, семенящий бег, бег на короткие дистанции на время – 10, 15, 20 метров, челночный бег 6х8 метров (бег с переменной направленности от одной боковой линии до другой), бег со сменой направления (зигзагом), бег приставными шагами в различных направлениях, бег спиной;

- ускорения и рывки вперед с мячом, рывки к мячу с последующей передачей.

- подвижные игры: «День и ночь», «Хватай первым», «Вызов номеров», «Беги за мной».

Для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки: с места толчком обеих ног, через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу), боком вправо-влево, со скакалкой;

- выпрыгивания из приседа;

- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;

- многоскоки на одной и двух ногах, с ноги на ногу;

- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.

- прыжки вверх с поворотом и имитацией передачи;

Упражнения для развития координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа и обратно;

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- различные прыжки на месте; на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях,

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами.

Техника и обучение техническим приемам игры.

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперед. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперед. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приему подачи, при приеме и передачах мяча, перед блокированием, при приеме нападающих ударов и страховке.

Перемещения - это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

-выпад вправо, влево, шаг вперед, назад;

-приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

-двойной шаг вперед, назад.

Методическое указание. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперед одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперед; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперед, назад.

6. Эстафеты с перемещениями способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед (в опорном положении)

Техника выполнения. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча), стопы параллельны или одна (разноименная сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придается нужное направление. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Примечание: при приеме подач, передач для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение.

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приема и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку - сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах. Один из партнеров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах. Один из партнеров набрасывает мяч другому, который передает мяч сверху двумя руками.

Методическое указание. После 5-7 передач, занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед), с изменением высоты полета мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнеру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игрокам третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание. Упражнение 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4, 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.

12. Передачи в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах. Передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч над сеткой», «Мяч в воздухе», «Вызов номеров» и др.

Ошибки:

- большие пальцы направлены вперед;
- локти слишком широко разведены или наоборот;
- кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Нижняя прямая подача мяча.

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (для правшей – левая, и наоборот), другая сзади, туловище наклонена вперед. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-

50см (не выше уровня головы). Мяч ударяется напряженной ладонью (полукулаком, кулаком) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперед.

Примечание: при введении мяча в игру.

Обучение.

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6-9 м.
3. Поддачи в парах (игроки на боковых линиях).
4. Поддачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Поддачи в правую и левую половины площадки.
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Поддачи на точность:

- последовательно в зоны 1,6,5,4,2;

- на партнера, располагающегося в различных точках площадки;

- между двух партнеров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.

9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учет ошибок).

Ошибки:

- ноги не согнуты в коленях;

- туловище не наклонено вперед;

- подброс мяча выше уровня головы;

- подброс мяча близко к туловищу;

- недостаточная амплитуда замаха;

- удар по мячу выше пояса и ненапряженной кистью.

Прием мяча снизу двумя руками.

Техника выполнения. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Примечание: при приеме мяча от подачи и атакующего удара; при приеме мяча, отраженного сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение.

1. Имитация приема мяча в исходном положении.

2. Имитация приема мяча после перемещения (вперед, назад, в стороны).

3. В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует прием.

4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя прием и передачу мяча.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняются за счет разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперед; боком приставными шагами.

8. Прием мяча, брошенного партнером. Расстояние 2-3м, затем постепенно увеличивается до 9-12м.

9. В парах. Прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.

10. Прием мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Ошибки:

- в момент приема руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- прием мяча на «кулаки».

Обучение тактическим действиям

Тактическое действие – рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Обучение занимающихся тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным) в нападении и защите осуществляется с помощью упражнений по тактике и двусторонней игры в волейбол. Во время игры игроки наблюдают за перемещением партнеров и соперника, за траекторией полета мяча, оценивают складывающуюся игровую ситуацию и принимают решение, как действовать.

На начальном этапе обучения тактике следует обращать внимание занимающихся на расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры; кому или куда (в какое место площадки), по какой траектории посылать мяч; какой игровой прием применить.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.

Индивидуальные действия игрока в нападении включают:

- *перемещения, выбор места* для второй передачи, нападающего удара, подачи:

- *выполнение подач*, вторых передач и нападающих ударов.

Обучение тактическим действиям при выполнении подачи.

Методическое указание. Основная задача – научить занимающихся выбирать способ подачи и направление с учетом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить прием мяча, затруднить команде соперника реализацию ее тактического плана.

Упражнения

1. Подача в 3- метровые коридоры площадки.
2. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.
3. Подача к боковым и лицевым линиям.

4. подача между игроками (расположение игроков моделируется).
 5. подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию).
 6. подача на игрока, слабо владеющего навыком приема подачи.
- Чередование подач с различной траекторией и скоростью полета мяча.

4. Тематическое планирование по волейболу 7кл

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Срок проведения
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	
2	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	1	
3	Техника защиты	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
4	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	
5	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	
6	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	1	
7	СФП	Стойки в сочетании с перемещениями.	1	
8	Техника нападения	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	
9	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	
10	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1	
11	Техника нападения	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	1	
12	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	1	
13	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	
14	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	1	
15	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	1	
16	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	
17	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	
18	Техника защиты	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	1	
19	Тактика защиты	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	1	
20	Техника нападения	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными	1	

		способами. В парах, тройках, со стенкой.		
21	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	
22	Тактика нападения	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1	
23	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	1	
24	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.		
25	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	
26	Тактика защиты	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.		
27	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	1	
28	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1	
29	Интегральная	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1	
30	Тактика нападения	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).		
31	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	
32	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	
33	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	
34	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	
35	ОФП	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	1	