

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя
Погудина Ю.А.
«_____» _____ 2021 г,

Волейбол
5-6 классов

г. Ивдель 2021 г.

Планируемые результаты освоения программы

• Личностные результаты:

- потребность в здоровом образе жизни;
- формирование устойчивой мотивации к самостоятельному постоянному физическому – развитию;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям волейболом;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- умение работать в группе;
- умение добиваться намеченной цели;
- организация содержательного отдыха;
- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

• Метапредметные результаты:

- формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;
- совершенствование физического развития;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни; развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
- умение находить способы и решения поставленных задач;
- умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем усовершенствовать приобретённые навыки;
- развитие способности действовать по определённому плану;
- формирование трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности;
- знание комплекса общеразвивающих упражнений.

Содержание

учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила игры, соревнований и развитию Олимпийского движения.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Тематика занятий

Основы знаний. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание приемов перемещений.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Верхняя прямая подача с 3-6 метров. Нижняя прямая передача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места выполнения нижней передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме **подачи**, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений с руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповые занятия условно делятся на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнения комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Календарно-тематическое планирование для 5-х классов по волейболу.

(34 часа в год, 1 часа в неделю)

«Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение»

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Правила поведения в спортивном зале Обучение стойкам и перемещением волейболиста. Бег 30 метров.	1	
2	Обучение стойкам и перемещением волейболиста. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Игра пионербол.	1	
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игра пионербол. История возникновения волейбола.	1	
4	Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	1	
5	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Подвижные игры «Мяч водящему».	1	
6	Обучение передачи мяча двумя руками снизу. Игра в пионербол	1	
7	Приём мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. «Третий	1	

	лишний».		
8	Приём мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие волейбола.	1	
9	Приём мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. «Караси и щука».	1	
10	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
11	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках. «Салки без мяча».	1	
12	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках.	1	
13	Обучение нижней боковой подачи. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
14	Нижняя боковая подача. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры с элементами волейбола. «Круговая эстафета»,	1	
15	Нижняя боковая подача. Обучение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
16	Обучение нижней прямой подачи. Повторение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку.	1	
17	Передача двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача с 3 метров Броски набивного мяча 1кг. Игра в пионербол.	1	
18	Передача мяча партнеру после передачи над собой. Игра в пионербол.	1	
19	Передача мяча партнеру после передачи над собой. Передача двумя руками сверху и снизу. Игра в пионербол.	1	
20	Многократные передачи над собой на месте и в движении. Игра в пионербол.	1	
21	Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке. Игра в пионербол.	1	
22	Обучение передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку. Игра в пионербол.	1	
23	Передачи мяча сверху и снизу в парах, через сетку. Игра в пионербол.	1	
24	Правила игры в мини-волейбол. Обучение игры в мини-волейбол.	1	
25	Многократное чередование приема мяча сверху и снизу. Игры в мини-волейбол.	1	
26	Передача мяча в парах через сетку. Игра в мини-волейбол.	1	
27	Передача двумя руками сверху и снизу. Челночный бег 3х10, 5х6. Игра в мини-волейбол.	1	
28	Обучение нижней прямой подачи. Игра в мини-волейбол.	1	
29	Обучение верхней прямой подачи. Игра в мини-волейбол.	1	

30	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Приём мяча после подачи. Игра пионербол.	1	
31	Подача в заданную часть площадки. Игра в мини-волейбол.	1	
32	Игра «Перестрелки». Обучение передачи мяча сверху и снизу стоя спиной к сетке (назад), партнеру. Партнер ловит мяч. Игра пионербол.	1	
33	Передача мяча в тройках, стоя на одном месте. Игра пионербол.	1	
34	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Верхняя прямая подача с 3 метров. Игра пионербол.	1	
Итого:		34	

Календарно-тематическое планирование для 6-х классов по волейболу.

(34 часа в год, 1 часа в неделю)

«Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение».

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Волейбол в России и мире.	1	
2	Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	1	
3	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
4	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	1	
5	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
6	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1	
7	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
8	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1	

9	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1	
10	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
11	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	
12	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1	
13	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	1	
14	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	1	
15	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.	1	
16	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача.	1	
17	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
18	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
19	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
20	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1	
21	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1	
22	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1	
23	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1	
24	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.	1	
25	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1	
26	Развитие скорости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1	

27	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1	
28	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра	1	
29	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.	1	
30	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	
31	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	1	
32	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	
33	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра	1	
34	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	1	
Итого:		34	