Шарапова
Ольга
Владимировна

Подписано цифровой подписью: Шарапова Ольга Владимировна
Дата: 2021.09.17 15:56:26 +05'00'

Приложение № 2
к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол»

Рабочая программа по курсу «Волейбол»

Программа разработана для детей 11-18 лет.
Занятия проводятся 1 раза в неделю с нагрузкой 2 часа.
Курс рассчитан на 68 часа (в том числе: теоретические занятия – 5 ч.,

практические занятия – 63 ч.)

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой либо теме, в зависимости от корректировки задач.

1. Учебно-тематический план по курсу «Волейбол»

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1	1	
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1		1
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		2
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2		2
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2		2
6	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2		2
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2		2
8	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2		2
9	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2		2
10	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2		2
11	Нижняя прямая	2		2
12	Верхняя прямая	2		2
13	Учебная игра Волейбол	2		2
14	Подача в прыжке	2		2
15	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	1	1
16	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		2
17	Прием мяча снизу двумя руками	2		2
18	Прием мяча сверху двумя руками	2		2
19	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2
20	Совершенствование техники приема мяча.	2		2
21	Учебная игра Волейбол	2		2
22	Одиночное блокирование	2		2
23	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2		2
24	Страховка при блокировании	2		2
25	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2		2
26	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
27	Групповые тактические действия в нападении, защите	2		2
28	Учебная игра Волейбол	2		2
29	Командные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
30	Двухсторонняя учебная игра	2		2

31	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2		2
32	Игры развивающие физические способности	2		2
33	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		2
34	Судейство учебной игры в волейбол	2	1	1
35	Игра Волейбол.	2		2
	Итого:	68	5	63

2.Содержание программы

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная

тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по

мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.

2. Прыжки из глубокого приседа.

3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

2.4. Методические материалы

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

• подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

• действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

• постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

• доступностью игры для любого возраста;

• возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

• простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

• чувства коллективизма;

• настойчивости, решительности, целеустремлённости;

• внимания и быстроты мышления;

• способности управлять своими эмоциями;

• совершенствованию основных физических качеств.