

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шуанинская средняя школа»
Гудермесского муниципального района

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08. 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 Магамедова А.А.

Приказ от «30» 08. 2021 г. № 135

Дополнительное образование детей и взрослых

**Рабочая программа секции по волейболу
физкультурно – спортивной направленности
на 2021 – 2022 учебный год**

**Составлена педагогом
Дополнительного образования**

Мачаев М.Л.

2021г

Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Календарно-тематический план.
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
6. Список литературы.

Пояснительная записка

Составлена на основе государственной «Комплексной программы физического воспитания для учащихся под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А

Программа рассчитана на 111 часов. Продолжительность одного занятия 1 час 45 минут.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. 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;

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Учебно-тематический план.

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	2ч
2	Правила игры и методика судейства	6 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	60 ч
4	Физическая подготовка	33 ч
5	Методика тренировки волейболистов	2ч
	И т о г о:	103ч.

Содержание изучаемого курса.

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.

Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Календарно-тематический план.

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения	
		План	факт
1	Общие основы волейбола	02.09	
2	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу	04.09	
3	Упрощенные правила игры	07.09	
4	Действующие правила игры.	09.09	
5	Методика судейства соревнований.	11.09	
6	Терминология и жестикауляция.	14.09	
7	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.	16.09	
8	Основные задачи технической подготовки.	18.09	
9	Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.	21.09	
10	Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	23.09	
11	Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса.	25.09	
12	Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)	28.09	
13	Основы совершенствования технической подготовки.	30.09	
14	Методы и средства технической подготовки.	02.10	
15	Контроль технической подготовкой.	05.10	
16	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.	07.10	
17	Ознакомление с техникой игры.	09.10	
18	Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.	12.10	
19	Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.	14.10	
20	Нормативные требования и испытания по технической подготовке.	16.10	
21	Техника игры, ее характеристика.	19.10	
22	Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.	21.10	
23	Терминология.	23.10	
24	Техника нападения, техника защиты.	26.10	

25	Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	28.10	
26	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.	09.11	
27	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.	11.11	
28	Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.	13.11	
29	Виды контрольных тестов по физической подготовке.	16.11	
30	Проведение тестирования.	18.11	
31	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.	20.11	
32	Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.	23.11	
33	Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.	25.11	
34	Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.	27.11	
35	Применение технических средств при обучении технике.	30.11	
36	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	02.12	
37	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	04.12	
38	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), с крестным шагом (бег), приставным шагом (бег).	07.12	
39	Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	09.12	
40	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;	11.12	
41	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	14.12	
42	Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;	16.12	
43	Специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	18.12	

44	Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;	21.12	
45	Специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;	23.12	
46	Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;	25.12	
47	Специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;	28.12	
48	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче	11.01	
49	Подача на точность;	13.12	
50	Техника передачи двумя сверху	15.01	
51	Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	18.01	
52	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами;	20.01	
53	- специальные упражнения в парах на месте;	22.01	
54	- специальные упражнения в парах с перемещением;	25.01	
55	- специальные упражнения в тройках;	27.01	
56	- специальные упражнения у сетки	29.01	
57	- подводящие упражнения с набивными мячами;	01.02	
58	- имитационные упражнения с волейбольными мячами;	03.02	
59	- специальные упражнения индивидуально у стены;	05.02	
60	- специальные упражнения в группах через сетку;	08.02	
61	- упражнения для обучения передаче одной снизу	10.02	
62	Нападающий удар задней линии. СФП.	12.02	
63	Подбор упражнений для развития специальной силы.	15.02	
64	Упражнения для развития прыгучести.	17.02	
65	Нападающий удар толчком одной ноги.	19.02	
66	Учебная игра.	22.02	
67	Упражнения для развития гибкости.	24.02	
68	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).	26.02	
69	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	01.03	
70	Учебная игра.	03.03	
71	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны	05.03	
72	Учебная игра.	08.03	

73	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.	10.03	
74	Учебная игра.	12.03	
75	Обучение приему мяча от сетки.	15.03	
76	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.	17.03	
77	Развитие координации.	19.03	
78	Учебная игра.	22.03	
79	Передача мяча одной рукой в прыжке.	02.04	
80	Учебная игра.	05.04	
81	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	07.04	
82	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	09.04	
83	Приёмы и передачи мяча	12.04	
84	Упражнения направленные на развитие силы	14.04	
85	Отбивание мяча кулаком	16.04	
86	Приёмы и передачи мяча	19.04	
87	Приём мяча от сетки	21.04	
88	Стойки и перемещения	23.04	
89	Общефизическая подготовка	26.04	
90	Приём мяча сверху	28.04	
91	Приём мяча снизу	30.04	
92	Падение.	03.05	
93	Общефизическая подготовка	05.05	
94	Техническая подготовка	07.05	
95	Развитие координации.	10.05	
96	Учебная игра.	12.05	
97	Развитие координации.	14.05	
98	Подача мяча.	17.05	
99	Приём мяча снизу	19.05	
10	Приёмы и передачи мяча	21.05	
101	Приём мяча от сетки	24.05	
102	Стойки и перемещения	26.05	
103	Учебная игра	28.05	