

Приложение к образовательной
программе дополнительного образования
утвержденного приказом
МБОУ «Земляничненская СШ»
Белогорского района Республики Крым
от 31.08.2020г. № 188

<p>Рассмотрено на заседании МО учителей развивающего цикла Руководитель МО Сеитизмаилов Г.С. <i>Сеитизмаилов</i></p> <p>Протокол № <u>01</u> от "<u>31</u>" "<u>08</u>" 2020г.</p>	<p>Согласовано заместитель директора по УВР Абдурахманова Л.А. <i>Абдурахманова</i></p> <p>« <u>31</u> » <u>08</u> 2020г.</p>	<p>Утверждено Директор МБОУ «Земляничненская СШ» Белогорского района Республики Крым <i>Ванашова</i> Ванашова Т.А.</p> <p>ИНН 9109008131 ОГРН 1149102174</p> <p>Приказ № <u>188</u> от « <u>31</u> » * <u>08</u> 2020г.</p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА "ВОЛЕЙБОЛ"

Уровень образования(класс)- **дополнительное образование**

Количество часов-**34 часа, 1 час в неделю**

Составитель: **Абдурахманов Айдер Табильханович, педагог дополнительного образования**

2020/2021 учебный год
с. Земляничное

Рабочая программа кружка «Волейбол» разработана для учащихся 5-9 классов МБОУ «Земляничненская СШ» Белогорского района Республики Крым.

Программа рассчитана на 1 год обучения

Количество часов: 36 часов (1 час в неделю).

Направление: спортивно-оздоровительное

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

По окончании обучения, учащиеся будут:

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:

Тема № 1. Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

Теоретическая часть

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Тема № 2. Общефизическая подготовка волейболиста

Практическая часть

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Тема № 3. Специальная подготовка

Практическая часть

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

Тема № 4. Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника выполнения нижнего приема

- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
- Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тема № 5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тема № 6. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации образовательной деятельности

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём

большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел и тема занятия	Кол-во часов
1	Введение Техника безопасности. Основы истории развития волейбола в России.	1
2	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	1
4	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
5	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	1
6	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1
7	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
8	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1
9	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
10	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1
11	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1
12	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	1
13	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	1
14	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1
15	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1
16	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1
17	Учебная игра мини-волейбол.	1
18	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	1
19	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	1
20	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1

21	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1
22	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	1
23	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
24	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1
25	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1
26	Подача и прием мяча в парах.	1
27	Учебная игра мини-волейбол.	1
28	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1
29	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1
30	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1
31	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1
32	Подача и прием мяча в парах.	1
33	Учебная игра мини-волейбол.	1
34	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1
35	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
36	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1