

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ИННОВАЦИОННАЯ ПЛОЩАДКА
Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Губернаторский Светленский лицей»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом лицея

№ 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом Директора

№ 92 от 28.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Спортивные секции
во волейболу
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Программа занятий секции «Волейбол»

(срок реализации - 1 год, возраст обучающихся - 11-15 лет)

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол для учеников 5-11 класса составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Программа курса волейбол рассчитана на один год, 108 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1,5 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)									
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	12	6	5	3	2	5	4	3	2
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	3	2
	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2

из зоны 4, через
сетку в квадрат
3х3 м,
расположенный
у лицевой линии
в зоне 6, с
предварительной
передачи мяча из
зоны 3 (10
попыток)

6. Передача мяча
двумя руками
сверху из зоны 2
в кольцо,
установленное в
зоне 4,
предварительной
передачи мяча из
зоны 6 (10
попыток)

7. Передача мяча
двумя руками
сверху в прыжке
из зоны 4 через
сетку в
прямоугольник
2х3 м,
расположенный
у лицевой линии

15	4	3	2	1	3	2	1	0
16	4	3	2	1	4	3	2	1
17	5	4	2	1	4	3	2	1
15	5	4	3	2	4	3	2	1
16	5	4	3	2	4	3	2	1
17	7	5	4	2	5	4	3	2

	в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)									
II. Подача мяча	1. Нижняя									
	прямая подача в пределы	11	7	4	3	1	6	4	3	1
	площадки (10 попыток)	12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя									
	прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя									
	прямая подача в пределы	13	8	5	3	2	6	4	3	2
	площадки (10 попыток)	14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя									
	прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1

5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
	16	7	5	4	3	5	4	3	2
	17	8	6	4	3	6	4	3	2
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
	16	7	6	4	2	5	3	2	1
	17	8	7	5	3	6	5	3	2

	Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка						
				мальчики			девочки			
				высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4	11	3	2	1	0	2	1	-	-
	в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
	17	8	7	5	4	7	6	4	3	

на точность
(по 5 попыток
в зоны 1 и 5) с
передачи из
зоны 3

3. Прямой
нападающий
удар из зоны 4

на силу в	15	5	4	3	2	4	3	2	1
пределы	16	7	6	5	4	6	5	4	3
площадки с	17	8	6	5	4	6	5	4	3

передачи из
зоны 3 (10
попыток)

1.	13	2	1	1	-	1	1	-	-
Блокирование	14	2	1	1	-	2	1	-	-

IV.
Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)

15	5	4	2	1	4	3	2	1
16	6	5	4	2	5	4	3	1
17	8	6	4	3	7	5	3	1

2.	13	2	1	1	-	1	1	-	-
Блокирование	14	2	1	1	-	2	1	-	-
нападающего	15	5	4	2	1	5	3	2	1
удара из зоны	16	6	5	4	2	5	4	3	1
2 в зону 1	17	8	6	4	3	7	5	3	1
(10 попыток)									

3.	15	4	3	2	1	3	2	2	1
Блокирование	16	5	4	3	2	4	3	3	1
нападающего	17	6	5	4	2	5	4	3	1

удара из зоны
3 в пределы
площадки (10
попыток)

№ п/п	Темы	Учебно-тематический план		
		Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний.	2		.
	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	
	Правила игры в волейбол	1	1	
II.	Технические и тактические приемы.	66		
	Подачи.	8	1	6
	Передачи.	15	5	10
	Нападающий удар.	8	2	6
	Блокирование.	8	2	6
	Комбинированные упражнения.	15		11
	Учебно-тренировочные игры.	10	2	13
	Судейство игр.	2	1	1
	Итого:	68	15	53

Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 2 часа

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 66 часов

1. Подачи – 8 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 15 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 8 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения – 15 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 10 час

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 2 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» 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 спортивные 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. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи ;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

Библиография.

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.

Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.

- Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.