

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Управление образования муниципального района

"Забайкальский район"

МОУ Даурская СОШ

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

**Заместитель директора
«по ВР**

**Директор «МОУ
Даурской СОШ**

Беспалова С.В.

Никитина Н.В.

Квиндт Н.Ю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

по волейболу

для обучающихся 6 – 8 классов

Даурия 2022

Пояснительная записка:

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространения, в том числе и в быту, является волейбол. Волейбол – один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направления и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся Максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, Скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование : небольшая площадка, сетка и мяч.

Цели и задачи работы секции.

- * Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- * Повышения уровня физического развития подростков.
- * Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- * Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.
- * Обучение основам техники и тактики игры в волейбол.
- * Углубленное представление об основных видах спорта;
- * Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Методическое обеспечения программы.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленных на формирование и закрепления определенных навыков, на достижения оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществления учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные, Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные- на формирования технических навыков и тактических умений.

Специальная подготовка.

5-й класс.

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в

облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой).

Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

6-й класс

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.

7-й класс

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

8-й класс

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

9-й класс

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

10–11-е классы

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам.

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу.

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам.

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам.

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

**Поурочное планирование
6-8 класс**

номер занятия	Название раздела, тема	Кол-во час.		Дата
		теоретические занятия	практические занятия	план факт
1.	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.	1		сентябрь
2.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Правила игры .	1		сентябрь
3.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	сентябрь
4.	Прием мяча двумя руками снизу. Правила игры.	1		сентябрь
5.	Верхняя передача мяча в парах в тройках. Правила игры Расстановка игроков.	1		сентябрь
6.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	сентябрь
7.	Прямой нападающий удар в парах. Правила игры Расстановка игроков.		1	сентябрь
8.	Верхняя передача мяча. Правила игры. Расстановка игроков. Осуществление перехода.		1	сентябрь
9.	Верхняя передача мяча. Учебная игра в пионербол.		1	октябрь
10.	Учебная игра. Стойка игрока. Передвижение в стойке.		1	октябрь
11.	Совершенствование верхней передачи мяча. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.		1	октябрь
12.	Совершенствование верхней передачи мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	октябрь
13.	Правила игры. Расстановка игроков. Осуществление перехода. Упражнения с мячами на месте		1	октябрь
14.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения с мячами (волейбольными и набивными).		1	октябрь
15.	Передача мяча в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	октябрь
16.	Нижняя подача в волейболе. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.		1	октябрь

17.	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.		1	ноябрь
18.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	ноябрь
19.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками в парах и тройках.		1	ноябрь
20.	Упражнения с мячами. Верхняя прямая подача.		1	ноябрь
21.	Нижняя подача в волейболе. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	ноябрь
22.	Совершенствование верхней прямой передачи.		1	ноябрь
23.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Совершенствование верхней прямой передачи.		1	декабрь
24.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	декабрь
25.	Закрепление навыков подачи. Правила игры Расстановка игроков. Осуществление перехода.		1	декабрь
26.	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку. Стойка игрока. Передвижение в стойке.		1	декабрь
27.	Обучение приему мяча в парах или тройках. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	декабрь
28.	Обучение приему мяча в парах или тройках.		1	декабрь
29.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча		1	декабрь
30.	Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнерам. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	декабрь
31.	Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнерам. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	январь
32.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Нижняя подача в волейболе.		1	январь
33.	Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3-5 м между партнерами. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.		1	январь
34.	Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3-5 м между партнерами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	январь
35.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	январь
36.	Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад.		1	январь

	Передвижение в стойке волейболиста.			
37.	Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	февраль
38.	Учебно-тренировочная игра в волейбол		1	февраль
39.	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.		1	февраль
40.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения с мячами (волейбольными и набивными).		1	февраль
41.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	февраль
42.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Закрепление навыков игры волейбол		1	февраль
43.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	февраль
44.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1	февраль
45.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		1	март
46.	Позиционное нападение. Учебная игра.		1	март
47.	Позиционное нападение. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	март
48.	Позиционное нападение. Закрепление навыков подачи Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	март
49.	Индивидуальное блокирование. Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку		1	март
50.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Обучение приему мяча в парах или тройках		1	март
51.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	март
52.	Верхняя подача мяча Учебная игра в волейбол.		1	март
53.	Нижняя подача мяча.		1	апрель
54.	Нападающий удар в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	апрель
55.	Нападающий удар в парах. Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.		1	апрель

56.	Учебная игра. Закрепление приема мяча сверху в парах.		1	апрель
57.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	апрель
58.	Верхняя подача, нижний прием мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	апрель
59.	Верхняя подача, нижний прием мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	апрель
60.	Нападающий удар, нижний прием. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	апрель
61.	Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами		1	май
62.	Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами		1	май
63.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	май
64.	Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад.		1	май
65.	Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад.		1	май
66.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		1	май
67.	Учебная игра в волейбол		1	май
68.	Соревнование.		1	май

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262708

Владелец Квиндт Наталия Юрьевна

Действителен с 06.10.2023 по 05.10.2024