

Приложение к ДОП ДО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 имени А.А. Иноземцева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **дополнительной общеразвивающей программы** **«Волейбол»**

Пояснительная записка

Рабочая программа «Волейбол» для обучающихся 14-16 лет разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительное образование» МБОУ «Гимназия №1 им. А.А.Иноземцева».

Рабочая программа рассчитана на 204 часа в год, 6 часов в неделю.

Цель программы: Формирование физической культуры занимающихся и совершенствование основ техники и тактики игры.

Задачи программы:

1. Укрепление физического здоровья, содействие физическому развитию, развитие двигательных качеств.
2. Обучение основам техники игры в волейбол.
3. Обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите.
4. Формирование устойчивых потребностей к систематическим занятиям волейболом.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Тематические занятия	Практические занятия
1.	Реакция организма на физические нагрузки, дозировка физической нагрузки.	1	1	-
2.	Техника безопасности профилактика травматизма.	1	1	-
3.	Индивидуальные особенности организма.	1	1	-
4.	Организация проведение и судейство соревнований.	1	1	-
5.	Основы методики обучения и тренировки.	1	1	-
6.	ОФП	40	-	40
7.	СФП	40	-	40
8.	Техническая подготовка.	85	-	85
9.	Тактическая подготовка.	30	-	30
10.	Судейская подготовка.	2	-	2
11.	Контрольные испытания	2	-	2
ИТОГО:		204	5	199

Содержание программы

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 трех шагового разбега двумя руками.

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.

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.

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.

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.

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.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо

Планируемые результаты

Год обучения	Личностные результаты	Метапредметные результаты
Первый год	- Развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).	- Понимать задачи, поставленные педагогом; - знать технологическую последовательность выполнения работы; - правильно оценивать результаты своей деятельности. - научиться проявлять творческие способности; - развивать сенсорные и моторные навыки. - учиться работать в коллективе; - проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения занятия	Наименование раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1-4		Правила игры и соревнований. Техника передач.	4		
5-8		Техника верхних передач. Игра	4		
9-12		Техника нижних передач. Игра	4		
13-16		Групповые упражнения. Игра	4		
17-22		Упражнения в движении. Учебная игра.	6		
23-28		Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	6		
29-34		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	6		
35-40		Игровые взаимодействия. Учебная игра	6		
41-46		Групповые упражнения. Учебная игра. Контроль двигательной подготовленности.	6		Товарищеские игры
47-52		Одиночное блокирование. Учебная игра.	6		
53-58		Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	6		
59-64		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	6		
65-70		Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	6		
71-74		Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	4		
75-80		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	6		
81-86		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	6		
87-88		Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2		
89-94		Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. Контроль двигательной подготовленности.	6		
95-96		Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		
97-102		Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование.	6		

		Учебная игра.			
103-104		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2		
105-110		Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	6		
111-116		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	6		
117-120		Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	4		
121-126		Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	6		
127-132		Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	6		
133-138		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	6		Товарищеские игры
139-144		Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	6		
145-150		Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	6		
151-156		Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	6		
157-160		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	4		
161-166		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	6		
167-172		Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	6		
173-178		Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	6		
179-182		Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	4		
183-188		ОФП. Взаимодействие игроков	6		

		задней линии. Учебная игра.			
189-194		Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	6		
195-200		Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	6		
201-202		Организация и проведение соревнований	2		Соревнования
203-204		Организация и проведение соревнований.	2		Соревнования
		Итого:	204		