

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЭНМЕЛЕН»
689275 Чукотский автономный округ, с. Энмелен, Провиденский район, ул. Н-Чирикова,
9 Тел./факс: 8(427-35) 29-249 e-mail: school-enmelen@yandex.ru

Согласовано
Зам. директора по ВР
МБОУ «ООШ с. Энмелен»
Герасимова И.А.
30.09.2022 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ «ООШ с. Энмелен»
30.09.2022 г.

Рабочая программа дополнительного образования для обучающихся 6-9 классов спортивной секции «Волейбол»

Составил: тренер спортивной секции
Ю.А. Овчинников

Энмелен
2022 год

Пояснительная записка

Программа направлена на формирование у обучающихся фундамента, позволяющего перейти к дальнейшей специализации по профилю деятельности «Волейбол».

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактике игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.
6. Организация и методика проведения занятий по волейболу.

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цель преподавания дисциплины.

Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы.

1.2. Задачи изучения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма ребёнка и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику проведения занятий с командами разных разрядов.
6. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
7. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
8. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований

Уметь:

1. Овладеть навыками судейства.
2. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
3. Уметь определять и исправлять ошибки.
4. Записывать игры, анализировать материал.

Практический норматив

1. Передача мяча на точность (в прямоугольник на б/б щите) из 10 – 7 раз. Передачи выполняет партнер, стоящий сбоку от выполняющего, первая передача направляется в различные части трапеции б/б площадки.
2. Силовая подача по зонам (1,6,5), из 5-3. Подача на точность в 1, 5 зоны и зону нападения. Из 5-3.
3. Нападающий удар с переводом в различные зоны (по заданию), из зон 4, 2
4. Нападающий удар с передачи, идущей из глубины площадки из зоны 5 во 2, из 1 в 4 зону. Из 3-3 раза.

**Календарно – тематическое планирование
секции «Волейбол» в 6 – 8 классах (216 часов)
МБОУ «Основная общеобразовательная школа села Энмелен»
в 2022 – 2023 учебном году**

№	Тема занятия	Часы\дни
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2 (1,4.09)
2	Взаимосвязь тактики и спортивной техники.	4(6-13.09)
3	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя ногами с разбега, с места; толчком одной ногой с разбега, с места).	6(15-27.09)
4	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите.	6(29.09-11.10)
5	Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).	2(13-16.10)
6	Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	6(18-30.10)
7	Методика обучения перемещениям волейболиста.	6(1-13.11)
8	Техника передачи двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.	6(15-27.11)
9	Методика обучения технике верхних передач.	6(29.11-11.12)
10	Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Групповые взаимодействия. Методика обучения. Характеристика командных действий в нападении.	6(13-25.12)
11	Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Групповые взаимодействия. Методика обучения, Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.	6(12-24.01)
12	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).	4(26.01-2.02)
13	Соревнования по волейболу посвященные Дню Чукотки	4(5-12.02)
14	Сдача нормативов. Челночный бег, тройной прыжок, подтягивание на руках, отжимание.	2(14-16.02)
15	Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	4(19-28.02)
16	Методика обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	6(02-16.03)
17	Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).	6ч. (19-30.03)
18	Нападающий удар с переводом в различные зоны. Нападающий удар с передачи, идущей из глубины площадки из зоны 5 во 2, из 1 в 4 зону. Из 3 -3 раза.	8ч.(2-18.04)
19	Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину.	2(20-23.04)
20	Методика обучения технике передач с падением.	6(25.04-11.05)
21	Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки и грудь.	6
22	Методика обучения технике передач с падениями. Принципы подбора упражнений.	4
23	Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.	4
24	Методика обучения технике верхней боковой подачи.	2
25	Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Групповые взаимодействия. Методика обучения. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	6
26	Соревнования по волейболу между командами сборной школы (ученики) - сборная посёлка.	4
27	Методика обучения технике нападающего удара. Принцип подбора упражнений.	6
28	Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).	6

29	Методика обучения технике нападающего удара с переводом.	4
30	Сдача нормативов. Челночный бег, тройной прыжок, Подтягивание на руках, отжимание.	2
31	Техника нападающего удара с имитацией передачи.	6
32	Нападающий удар тихий, после имитации сильного. Методика обучения и принцип подбора упражнений.	6
33	Техника блокирования: одиночное, групповое.	4
34	Техника блокирования неподвижного игрока: одиночное, групповое.	4
35	Методика обучения технике блокирования. Принцип подбора упражнений.	6
36	Методика обучения технике приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью.	6
37	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	6
38	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	6
39	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	6
40	Упражнения для развития взрывной силы.	6
41	Обучение командным действиям в нападении: методика подбора и проведения упражнений.	6
42	Учебная игра с заданием.	6
43	Сдача нормативов. Челночный бег, тройной прыжок, Подтягивание на руках, отжимание.	2
44	Обучение командным действиям в защите: методика подбора и проведения упражнений. Учебная игра с заданием.	4
	Итого:	216 ч.