

Омутнинский колледж педагогики, экономики права

Рабочая программа
спортивной секции
«Волейбол»

г. Омутнинск
2020 г.

ОДОБРЕНА
методическим объединением
классных руководителей
от 09.09.2020 г,
протокол № 2
Педагог-организатор

Патракова Патракова О.И.

Утверждаю
Приказом от 26.10.2020 г.
№ 75

Директор колледжа

Л.И. Лыскова



Рабочая программа

Спортивной секции «Волейбол»

Автор: Шумайлова Анастасия Евгеньевна, руководитель секции
«Волейбол» Омутнинского колледжа педагогики, экономики и права

Рецензенты:

Пояснительная записка

Программа секции «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС, с учетом специфики данного предмета, логики учебного процесса. В данной программе заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Секция объединяет студентов всех курсов и специальностей. Рабочая программа рассчитана на 216 часов в год (6 часов в неделю). 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 подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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 волейбола рассчитана на 72 занятий, при 2-х разовых занятиях в неделю по 3 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях со студентами учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Цели и задачи

Цель:

-создание обучающей, воспитывающей, оздоравливающей, развивающей среды, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков у студентов, обеспечивает ему условия для формирования общих компетенций, развитие физических и психологических качеств.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Ожидаемый результат

В конце обучения по программе планируется формирование у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, снижение уровня заболеваемости студентов, повышение социальной адаптации студентов, сформированность коммуникативных способностей, умение играть в команде. Владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и

организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Оценка практической подготовленности
по контрольным упражнениям**

| Технический прием | Контрольные упражнения | Оценка | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | мальчики | | | | девочки | | | |
| | | высокий | выше среднего | средний | низкий | высокий | выше среднего | средний | низкий |
| I. Передача мяча | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 4 7 9 12 | 3 5 6 9 | 2 3 4 5 | 1 1 2 3 | 4 6 7 9 | 3 4 5 7 | 2 3 3 4 | 1 1 2 3 |
| | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 3 5 | 2 4 | 1 2 | 0 1 | 3 4 | 2 3 | 1 2 | 0 1 |
| | 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) | 4 6 | 3 5 | 2 3 | 1 2 | 4 5 | 3 4 | 2 3 | 1 2 |
| | 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, | 4 6 6 6 | 3 5 5 5 | 2 3 3 3 | 1 2 2 2 | 3 5 5 5 | 2 4 4 4 | 1 2 3 3 | 0 1 2 2 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 7 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| | 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке 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) | 5 6 | 4 5 | 3 3 | 2 2 | 4 5 | 3 4 | 2 3 | 1 2 |
| | 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 4 4 5 | 3 3 4 | 2 2 2 | 1 1 1 | 3 4 4 | 2 3 3 | 1 2 2 | 0 1 1 |
| | 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 5 5 7 | 4 4 5 | 3 3 4 | 2 2 2 | 4 4 5 | 3 3 4 | 2 2 3 | 1 1 2 |
| II. Подача | 1. Нижняя прямая | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <i>мяча</i> | подача в пределы площадки (10 попыток) | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 4 6 | 3 4 | 2 3 | 1 2 | 4 5 | 3 4 | 1 2 | 0 1 |
| | 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 8 9 | 5 7 | 3 5 | 2 3 | 6 7 | 4 5 | 3 4 | 2 2 |
| | 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 5 6 | 4 5 | 2 3 | 1 2 | 4 5 | 3 4 | 2 2 | 1 1 |
| | 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 6 7 8 | 5 5 6 | 3 4 4 | 2 3 3 | 5 5 6 | 4 4 4 | 2 3 3 | 1 2 2 |
| | 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 5 7 8 | 4 6 7 | 2 4 5 | 1 2 3 | 4 5 6 | 3 3 5 | 2 2 3 | 1 1 2 |

| Технический прием | Контрольные упражнения | Оценка | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | мальчики | | | | девочки | | | |
| | | высокий | выше среднего | средний | низкий | высокий | выше среднего | средний | низкий |
| III. <i>Нападающий удар</i> | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 3 4 6 8 | 2 3 5 6 | 1 2 3 4 | 0 1 2 3 | 2 3 6 6 | 1 2 5 5 | - - 1 3 3 | - - - 2 2 |
| | 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 6 7 8 | 5 6 7 | 4 4 5 | 3 3 4 | 5 6 7 | 4 5 6 | 3 3 4 | 2 2 3 |
| | 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 5 7 8 | 4 6 6 | 3 5 5 | 2 4 4 | 4 6 6 | 3 5 5 | 2 4 4 | 1 3 3 |
| IV. <i>Блокирование</i> | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5(10 попыток) | 2 2 5 6 8 | 1 1 4 5 6 | 1 1 2 4 4 | - - 1 2 3 | 1 2 4 5 7 | 1 1 3 4 5 | - - - 2 3 3 | - - - 1 1 1 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток) | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - |
| | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - |
| | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | - | - |
| | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | - | - |
| | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 2 | 1 |
| | | | | | | | 3 | 1 |
| 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 |
| | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| | | | | | | | 3 | 1 |

Учебно-тематический план

| № п/п | Темы | Количество занятий | 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. | 108 | | |
| | Подачи. | 10 | 1 | 9 |
| | Передачи. | 20 | 1 | 19 |
| | Нападающий удар. | 10 | 1 | 9 |
| | Блокирование. | 10 | 1 | 9 |
| | Комбинированные упражнения. | 20 | | 20 |
| | Учебно-тренировочные игры. | 31 | 1 | 29 |
| | Судейство игр. | 7 | 1 | 5 |
| | Итого: | 108 (216 час) | 8 | 100 |

Содержание программы

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

I. Основы знаний – 2 занятия

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

II. Техничко-тактические приемы – 106 занятий

1. Подачи – 10 занятий

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

2. Передачи – 20 занятий

- 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 – 10 занятий

- 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 – 20 занятий

- подача – передача;

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

5. Учебно-тренировочные игры – 31 занятие

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

6. Судейство игр – 5 занятий

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарю, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, студенты 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

1. Спортивный зал
2. Волейбольные мячи - 20 шт.
3. Набивные мячи - 10 шт.
4. Скакалки - 20 шт.
5. Стойки с волейбольной сеткой

Список используемой литературы

1. Железняк Ю.Д, Клещев Ю.Н., Чехов О.С., Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. - Физкультура и спорт
2. Ю.Д. Железняк «Тактическая подготовка волейболистов», Смоленск, 1975
3. Железняк, Ю.Д., «Спортивные игры»
4. Железняк, Ю.Д, «К мастерству в волейболе», 1978
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000