

Рабочая программа кружка
«Чемпион»
на 2022 – 2023 учебный год

Автор составитель:
учитель физической культуры
Грищенко С.А.

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 рассчитана на три года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

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 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Цели и задачи.

Цели:

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья учащихся 13-18 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

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.

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны 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.

Формой подведения итогов являются:

1 год обучения

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 20 шт.

Скакалки – 15 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Стойка игрока (исходные положения)	2	
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	
4.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	2	
5.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	
6.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	
7.	Нижняя прямая подача	2	
8.	Верхняя прямая подача	2	
9.	Прямой нападающий удар(по ходу)	2	
10.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	
11.	Приём мяча снизу двумя руками	2	
12.	Приём мяча сверху двумя руками	2	
13.	Приём мяча, отражённого сеткой	2	
14.	Одиночное блокирование	2	
15.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	2	
16.	Страховка при блокировании	2	

17.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	2	
18.	Групповые тактические действия в нападении и защите	2	
19.	Командные тактические действия в нападении и защите	2	
20.	Двусторонняя учебная игра	2	
21.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	2	
22.	Игры, развивающие физические способности	2	
23.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	
24.	Судейство игры в волейбол	2	
25.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	
26.	Прямой нападающий удар(по ходу)	2	
27.	Командные тактические действия в нападении и защите	2	
28.	Нижняя прямая	2	
29.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	2	
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	2	
31.	Игры, развивающие физические способности	2	
32.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	
33.	Одиночное блокирование	2	
34.	Передача мяча сверху двумя руками	2	

	вперёд-вверх (в опорном положении)		
35.	Обучающая игра	2	
	Итого:	70	

руководитель ШСК  С.А. Грищенко