Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная Владимировская школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  на заседании МО учителей естественно-математического цикла МБОУ «Основная общеобразовательная Владимировская школа»  Протокол  от «28»августа 2019 г.  № 1 | **РАССМОТРЕНА**  на заседании педагогического совета МБОУ «Основная общеобразовательная Владимировская школа»  протокол от «29» августа 2019 г. № 1 | **УТВЕРЖДЕНА**  Приказом по МБОУ «Основная общеобразовательная Владимировская школа»  от «30» августа 2019 г.  № 230 |

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) программа

«Волейбол»

Лунева Артема Игоревича,

учителя физической культуры

Срок реализации программы – 3 года

Возраст обучающихся – 11-15 лет

2019г

**Введение.**

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по волейболу составлена на основе модифицированной программы ДЮСШ для детско-юношеских спортивных школ «Волейбол», специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Волейбол» 2003 года выпуска (авторы:Ю.Д.Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России по волейболу; А.В.Чачин, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по волейболу; Ю.П.Сыромятников, доктор медицинских наук, профессор).

Рабочая программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**цель:**создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

**задачи:**

### *1.Образовательные:*

* обучить учащихся техническим приемам волейбола;
* дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
* дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
* обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*2. Развивающие:*

* развить координацию движений и основные физические качества.
* способствовать повышению работоспособности учащихся,
* развивать двигательные способности,
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*3. Воспитательные:*

* воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
* воспитывать дисциплинированность;
* способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

*Особенностью* данной программы является большее количество часов (не 72 часа, а 144 часов), не один год, а три и возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.

2. Изучение и обучение основам техники волейбола.

3 Изучение и обучение основам тактики игры.

4. Основы физической подготовки в волейболе.

*Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:*

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 11-15 лет.

*Сроки реализации программы 3 года:*

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 15 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

*Наполняемость учебной группы по годам обучения:*

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

2 года обучения - не менее 15 человек.

3 года обучения – 15 человек.

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

По теоретической подготовке: знать и уметь, применять на практике теоретический программный материал, соответствующий данному году обучения.

По общей физической подготовке: выполнить переводные нормативы, соответствующие возрасту обучающегося и году обучения по общей физической подготовке: быстрота, выносливость и скоростно-силовые показатели.

По специальной физической подготовке: стойки и перемещения, приемы мяча снизу и сверху двумя руками, подача, нападающий удар, блокирование, индивидуальные, групповые и командные действия.

*По окончании первого года обучения, учащийся должны:*

1. Знать общие основы волейбола;

2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;

3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;

7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

8.Освоить технику верхних передач;

9.Освоить технику передач снизу;

10.Освоить технику верхнего приема мяча;

11.Освоить технику нижнего приема мяча;

12.Освоить технику подачи мяча снизу;

*По окончании второго года обучения, учащиеся должны:*

1. Уметьигратьпоправилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоитьтехникунападающегоудара;
4. Овладетьнавыкамисудейства;
5. Уметьуправлятьсвоимиэмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

*По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:*

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладетьтактикойнападения;
8. Овладетьтактикойзащиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** | | | | | |
|  | **1 год** | | **2 год** | | **3 год** | |
|  |  | **теория** | **практика** | **теория** | **практика** | **теория** | **практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | - | 4 | - | 4 | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4 | 16 | 7 | 33 | 1 | 60 |
| 3 | Специальная подготовка | 4 | 18 | 2 | 8 | - | 22 |
| 4 | Техническая подготовка | 6 | 22 | 2 | 24 | 1 | 22 |
| 5 | Тактическая подготовка | 6 | 11 | 6 | 23 | 3 | 8 |
| 6 | Игровая деятельность | 4 | 18 | 8 | 20 | - | 10 |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 | 12 | 1 | 6 | 1 | 8 |
|  | **ИТОГО:** | **36** | **108** | **30** | **114** | **10** | **134** |

**Календарно – тематическое планирование**

**1 год обучения**

| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-вочасов** | | **Примечание** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Теория** | **Практика** |
|  | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;  Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. | 4 |  |  |
|  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся;  Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; | 3 |  |  |
|  | Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. | 3 |  |  |
|  | Подвижные игры | 2 | 5 |  |
|  | ОРУ |  | 4 |  |
|  | Бег |  | 2 |  |
|  | Прыжки |  | 2 |  |
|  | Метания. | 1 | 2 |  |
|  | Акробатические упражнения | 1 | 2 |  |
|  | Упражнения для развития прыгучести | 1 | 3 |  |
|  | Упражнения для развития координации движений | 1 | 3 |  |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости |  | 3 |  |
|  | Упражнения силовой подготовки | 1 | 3 |  |
|  | Подбор упражнений для развития специальной силы | 1 | 3 |  |
|  | Упражнения для развития гибкости |  | 3 |  |
|  | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства  Техника выполнения нижнего приема | 1 | 4 |  |
|  | Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике  Техника выполнения верхнего приема | 1 | 4 |  |
|  | Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.  Техника выполнения нижней прямой подачи | 1 | 4 |  |
|  | Определение и исправление ошибок  Техника выполнения верхней прямой подачи | 1 | 2 |  |
|  | Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Техника выполнения нижней боковой подачи | 1 | 4 |  |
|  | Основы совершенствования технической подготовки Методы и средства технической подготовки.  Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару | 1 | 4 |  |
|  | Обучение индивидуальным тактическим действиям:   * Обучения тактике нападающих ударов; * Нападающий удар задней линии; * Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). * Нападающий удар толчком одной ноги; * При выполнении вторых передач; * Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; * Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар; | 3 | 11 |  |
|  | Обучение групповым взаимодействиям:  - Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;  - Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).  - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.  - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). | 3 | 11 |  |
|  | Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации | 2 | 2 |  |
|  | Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. | 2 | 2 |  |
|  | Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол |  | 4 |  |
|  | Техника игры в нападении. |  | 5 |  |
|  | Техника игры в защите. |  | 4 |  |
|  | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола | 2 | 4 |  |
|  | Товарищеские игры с командами соседних школ |  | 4 |  |
|  | Итоговые контрольные игры |  | 4 |  |
|  | **ИТОГО** | **36** | **108** |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**2 год обучения**

| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-вочасов** | | **Примечание** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.  Правила игры и методика судейства соревнований | 1 | 1 |  |
| 2 | Упрощенные правила игры;  Действующие правила игры | 1 | 1 |  |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека;  Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; | 1 | 1 |  |
| 4 | Основы техники игры и техническая подготовка. | 1 | 3 |  |
| 5 | Подвижные игры |  | 5 |  |
| 6 | ОРУ |  | 5 |  |
| 7 | Бег |  | 4 |  |
| 8 | Прыжки |  | 4 |  |
| 9 | Метания. | 1 | 2 |  |
| 10 | Акробатические упражнения | 1 | 2 |  |
| 11 | Упражнения для развития прыгучести |  | 3 |  |
| 12 | Упражнения для развития координации движений | 1 | 2 |  |
| 13 | Упражнения для развития специальной выносливости |  | 3 |  |
| 14 | Упражнения силовой подготовки | 1 | 3 |  |
| 15 | Подбор упражнений для развития специальной силы | 1 | 3 |  |
| 16 | Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий | 1 | 3 |  |
| 17 | Техника выполнения нижнего приема | 1 | 4 |  |
| 18 | Техника выполнения верхнего приема | 1 | 4 |  |
| 19 | Техника выполнения нижней прямой подачи | 1 | 4 |  |
| 20 | Техника выполнения верхней прямой подачи | 1 | 2 |  |
| 21 | Техника выполнения нижней боковой подачи | 1 | 4 |  |
| 22 | Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару | 1 | 4 |  |
| 23 | *Техника выполнения нападающего удара* | 1 | 6 |  |
| 24 | *Совершенствование индивидуальных действий:*  - Совершенствование тактики нападающих ударов;  - Нападающий удар с задней линии;  - Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).  - Нападающий удар толчком одной ноги;  - При выполнении вторых передач; | 1 | 8 |  |
| 25 | *Совершенствование технике передаче в прыжке:*  - Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.  - Упражнения на расслабления и растяжения.  -Техника бокового нападающего удара, подаче в прыжке.  - Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.  - Совершенствование тактике выполнения подач, подача в прыжке | 1 | 8 |  |
| 26 | *Совершенствование индивидуальных действий* | 1 | 6 |  |
| 27 | Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации | 2 | 6 |  |
| 28 | Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. | 2 | 6 |  |
| 29 | Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол | 2 | 6 |  |
| 30 | Техника игры в нападении. | 2 | 6 |  |
| 31 | Техника игры в защите. | 2 | 5 |  |
|  | **Итого:** | **30** | **114** |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**3 года обучения**

| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-вочасов** | | **Примечание** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.  Правила игры и методика судейства соревнований | 1 | 1 |  |
| 2 | Упрощенные правила игры;  Действующие правила игры | 1 | 1 |  |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека;  Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; | 1 | 1 |  |
| 4 | Основы техники игры и техническая подготовка. | 1 | 1 |  |
| 5 | Подвижные игры |  | 10 |  |
| 6 | ОРУ |  | 8 |  |
| 7 | Бег |  | 8 |  |
| 8 | Прыжки |  | 10 |  |
| 9 | Метания. |  | 5 |  |
| 10 | Акробатические упражнения | 1 | 5 |  |
| 11 | Упражнения для развития прыгучести |  | 5 |  |
| 12 | Упражнения для развития координации движений |  | 4 |  |
| 13 | Упражнения для развития специальной выносливости |  | 4 |  |
| 14 | Упражнения силовой подготовки |  | 4 |  |
| 15 | Подбор упражнений для развития специальной силы |  | 4 |  |
| 16 | Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий |  | 3 |  |
| 17 | Техника выполнения нижнего приема |  | 9 |  |
| 18 | Техника выполнения верхнего приема |  | 9 |  |
| 19 | Техника выполнения нижней прямой подачи |  | 9 |  |
| 20 | Техника выполнения верхней прямой подачи |  | 7 |  |
| 21 | Техника выполнения нижней боковой подачи |  | 9 |  |
| 22 | Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару |  | 9 |  |
| 23 | *Техника выполнения нападающего удара* | 1 | 4 |  |
| 24 | *Совершенствование индивидуальных действий:*  - Совершенствование тактики нападающих ударов;  - Нападающий удар с задней линии;  - Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).  - Нападающий удар толчком одной ноги;  - При выполнении вторых передач; | 3 | 8 |  |
| 25 | *Совершенствование технике передаче в прыжке:*  - Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.  - Упражнения на расслабления и растяжения.  -Техника бокового нападающего удара, подаче в прыжке.  - Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.  - Совершенствование тактике выполнения подач, подача в прыжке | 1 | 8 |  |
| 26 | Совершенствование индивидуальных действий |  | 7 |  |
|  | **Итого:** | **10** | **134** |  |

**содержание программы 1 года обучения**

1. **Теоретические сведения –** 10 часов

*Общие основы волейбола*

* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
* Сведения о строении и функциях организма человека;
* Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
* Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
* Правила игры в волейбол;
* Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

1. **Общефизическая подготовка –** 20 часов (развитие двигательных качеств)

* Подвижные игры
* ОРУ
* Бег
* Прыжки
* Метания
* Акробатические упражнения
* Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

1. **Специальнаяфизическаяподготовка –** 22 часов

* упражнения для развития прыгучести
* координации движений
* специальной выносливости
* упражнения силовой подготовки
* Подбор упражнений для развития специальной силы;
* Упражнения для развития гибкости

4. **Техническая подготовка -**28 часов

* Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
* Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
* Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
* Определения и исправления ошибок.
* Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
* Основы совершенствования технической подготовки.
* Методы и средства технической подготовки.

*Техника выполнения нижнего приема*

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

*Техника выполнения нижней прямой подачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

*Техника выполнения верхней прямой подачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

1. **Тактическая подготовка –** 17 часов

*Обучение индивидуальных действий:*

- Обучения тактике нападающих ударов;

-Нападающий удар с задней линии;

-Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

-Нападающий удар толчком одной ноги;

- При выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

-Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

-Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

-Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

-

*Обучение индивидуальным действиям*

- при выполнении первой передачи сразу на нападающий удар;

*Обучение технике передаче в прыжке:*

- отвлекающие действия при вторых передачах.

-упражнения на расслабления и растяжения.

-обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

-подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

-обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

-Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

1. **Игровая подготовка –** 22 часа

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите.

1. **Контрольные и календарные игры-** 14 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

**содержание программы 2 года обучения**

1. **Теоретические сведения –** 4 часов

* Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
* Последовательность обучения волейболистов;
* Становление волейбола как вида спорта;Общие основы волейбола;
* Правила игры и методика судейства соревнований;
* Эволюция правил игры по волейболу;
* Упрощенные правила игры;
* Действующие правила игры;
* Сведения о строении и функциях организма человека;
* Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
* Основы техники игры и техническая подготовка.
* Основы тактики игры и тактическая подготовка.

1. **Общефизическая подготовка –** 40 часов (развитие двигательных качеств)

* Подвижные игры
* ОРУ
* Бег
* Прыжки
* Метания
* Акробатические упражнения

1. **Специальная физическая подготовка –** 10 часов

* упражнения для развития прыгучести
* координации движений
* специальной выносливости
* упражнения силовой подготовки
* подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
* Подбор упражнений для развития взрывной силы;
* Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

1. **Техническая подготовка -**26 часов

*Техника выполнения нижнего приема*

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нижней прямой подачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения верхней прямой подачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нападающего удара*

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

1. **Тактическая подготовка –** 28 часов

*Обучение и совершенствование индивидуальных действий:*

- Совершенствование тактики нападающих ударов;

-Нападающий удар с задней линии;

- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

-Нападающий удар толчком одной ноги;

- При выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

-Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

-Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

-Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение технике передаче в прыжке:*

- Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

-Упражнения на расслабления и растяжения.

-Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

-Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

-Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

-

*Обучение и совершенствование индивидуальных действий*

1. **Игровая подготовка –** 28 часов

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении . Тактика игры в защите.

1. **Контрольные нормативы -** 7 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Выполнение упражнений для проверки физической подготовки .

- Итоговые нормативы.

**содержание программы 3 года обучения**

1. **Теоретические сведения –** 8 часов

* Последовательность и этапы обучения волейболистов;
* Действующие правила игры;
* Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;
* Задачи тренировочного процесса;
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
* Планирование и контроль спортивной подготовки;
* Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
* Правила пляжного волейбола;
* Установка на игру и разбор результатов;
* Психологическая подготовка юных спортсменов;
* Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

1. **Общефизическая подготовка** – 61 часов

* Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
* Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
* Эстафеты без предметов и с мячами;
* Упражнения для развития силы;
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
* Упражнения для развития гибкости;
* Упражнения для развития ловкости;
* Комбинированные упражнения по круговой системе;
* Развитие прыгучести;
* Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
* Упражнения для развития взрывной силы.

1. **Специальная подготовка** – 22 часов

* Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
* Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
* Упражнения для координации движений;
* Упражнения для развития специальной выносливости.

1. **Техническая подготовка –** 23часа

* Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
* Основные задачи технической подготовки;
* Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
* Определения и исправления ошибок;
* Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
* Основы совершенствования технической подготовки;
* Методы и средства технической подготовки;
* Контроль технической подготовкой;
* Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
* Техника игры, ее характеристика;
* Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
* Техника нападения, техника защиты;
* Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1. ***Тактическая подготовка***– 11 часов

*Нападение*

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные

нападающие удары);

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

- Упражнения для развития быстроты перемещений;

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней

линии;

- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;

- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

*Зашита*

- Взаимодействие игроков;

- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;

- Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником,

свободным от блока;

- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;

- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;

- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;

- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);

- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);

- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);

- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

1. ***Игровая подготовка***– 10 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;

- Освоение терминологии, принятой в волейболе;

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести

разминку с группой.

**7.*Контрольные и календарные игры***– 9 часов

- Участие в первенстве школы по волейболу;

- Участие в товарищеских играх;

- Участие сборной команды школы в Спартакиаде школьников;

- Сдача контрольных нормативов.

**методическое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

* волейбольные мячи на каждого обучающегося;
* набивные мячи - на каждого обучающегося;
* гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
* волейбольная сетка;
* резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
* гимнастические маты;
* гантели;
* футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
* гимнастические скамейки – 5-7 штук

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

**список литературы для педагога:**

Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).

Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.

Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.

Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

**Дополнительная:**

Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981

Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.

Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968

Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

**для детей и родителей:**

Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.