

«Волейбол» ««ле»Волейбол»т

11 – 16 лет

**Пояснительная записка**

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корригирующего эффекта.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

**Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Возраст детей:** 11-16 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** занятия проходят два раза в неделю по 1,5 часа. Численный состав группы 15 человек. В период школьных каникул занятия проводятся в свободной форме вне программы.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемые результаты**

**Знать:**

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций.

**Уметь:**

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по волейболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

**Формы подведения итогов:** тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

**Учебный план *(102 часа)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Теория | 4 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 52 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 46 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 4 |

**Содержание программы**

**Тематика занятий: *Теория (4 часа***).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

***Техническая подготовка*** (52 часа).

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка**(46 часов)

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Общефизическая подготовка (**на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**Соревнования** (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами, районные соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

***Контрольные испытания.***

***Общефизическая подготовка****.*

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

***Техническая подготовка.***

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

***Тактическая подготовка.*** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Методическое обеспечение:** разработка занятий, литература, учебные пособия.

**Технические средства:** спортивный инвентарь.

**Календарно - тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **1** | Т.Б на занятиях волейболом. Обучение верхней передачи мяча | **1,5** |  |
| **2** | Ознакомление с размещением игроков передней и  задней линии при игре в три касания | **1,5** |  |
| **3** | Обучение верхней передаче на месте в средней стойке | **1,5** |  |
| **4** | Обучение нижней боковой подаче, обучение нижней прямой подаче | **1,5** |  |
| **5** | Повторение простейшей тактике размещения игроков | **1,5** |  |
| **6** | Обучение верхней передаче в низкой стойке | **1,5** |  |
| **7** | Совершенствование верхних передач в средней стойке | **1,5** |  |
| **8** | Совершенствование нижней прямой подачи. Тактика подач и передач | **1,5** |  |
| **9** | Тактика подач и передач | **1,5** |  |
| **10** | Обучение верхних и нижних передач в средней стойке с выпадом и шагом | **1,5** |  |
| **11** | Обучение нижней боковой подаче. Тактика 1 и 2  передач в зону 3 | **1,5** |  |
| **12** | Обучение верхней боковой подаче. Обучение нижней боковой подаче | **1,5** |  |
| **13** | Тактика подач и передач | **1,5** |  |
| **14** | Совершенствование передач на месте в разных стойках, с различной траекторией | **1,5** |  |
| **15** | Совершенствование подач | **1,5** |  |
| **16** | Тактика приема и подстраховка. Товарищеская встреча | **1,5** |  |
| **17** | Совершенствование верхних передач с выпадом и шагом. Совершенствование н/удара | **1,5** |  |
| **18** | Совершенствование верхних и нижних передач на  месте и в движении. Тактика1и 2 передач с н/ударом | **1,5** |  |
| **19** | Обучение приему мяча от сетки, совершенствование верхних передач | **1,5** |  |
| **20** | Совершенствование точной передачи с разной траекторией., н/удар с номеров 2 и 4 | **1,5** |  |
| **21** | Игра – соревнования «Товарищеская встреча» | **1,5** |  |
| **22** | Обучение н/удару с длинной передачи, совершенствование верхней прямой точной подачи | **1,5** |  |
| **23** | Игра- соревнование | **1,5** |  |
| **24** | Совершенствование верхних передач при приеме  резких неожиданных мячей, подачи на точность | **1,5** |  |
| **25** | Совершенствование н/удара, передачи на точность совершенствование верхних передач | **1,5** |  |
| **26** | Обучение нижним передачам в броске с падением, прямой н\удар, тактика 1 передачи | **1,5** |  |
| **27** | Обучение передачи через голову, совершенствование подачи на силу, обучение н\удара с передачей через голову | **1,5** |  |
| **28** | Совершенствование верхней передачи через голову, нападающий удар с края сетки, сильные подачи | **1,5** |  |
| **29** | Игра – соревнования | **1,5** |  |
| **30** | Совершенствование верхних передач на месте, н/удар  с различных передач | **1,5** |  |
| **31** | Учебно- тренировочная игра | **1,5** |  |
| **32** | Совершенствование подач на точность, н/удар с передачей через голову | **1,5** |  |
| **33** | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | **1,5** |  |
| **34** | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | **1,5** |  |
| **35** | Нижняя прямая подача  и нижний прием мяча | **1,5** |  |
| **36** | Нижняя прямая подача  и нижний прием мяча | **1,5** |  |
| **37** | Прямой нападающий  удар. Учебная игра | **1,5** |  |
| **38** | Прямой нападающий  удар. Учебная игра | **1,5** |  |
| **39** | Позиционное нападение. Учебная игра | **1,5** |  |
| **40** | Позиционное нападение. Учебная игра | **1,5** |  |
| **41** | Позиционное нападение. Учебная игра | **1,5** |  |
| **42** | Комбинации из передвижений  и остановок игрока | **1,5** |  |
| **43** | Комбинации из передвижений  и остановок игрока | **1,5** |  |
| **44** | Комбинации из передвижений  и остановок игрока | **1,5** |  |
| **45** | Комбинации из передвижений  и остановок игрока | **1,5** |  |
| **46** | Верхняя подача мяча | **1,5** |  |
| **47** | Верхняя подача мяча | **1,5** |  |
| **48** | Верхняя подача мяча | **1,5** |  |
| **49** | Нижняя подача мяча | **1,5** |  |
| **50** | Нижняя подача мяча | **1,5** |  |
| **51** | Нижняя подача мяча | **1,5** |  |
| **52** | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | **1,5** |  |
| **53** | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | **1,5** |  |
| **54** | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | **1,5** |  |
| **55** | Верхняя подача, нижний прием | **1,5** |  |
| **56** | Верхняя подача, нижний прием | **1,5** |  |
| **57** | Верхняя подача, нижний прием | **1,5** |  |
| **58** | Нападающий удар,  нижний прием | **1,5** |  |
| **59** | Нападающий удар,  нижний прием | **1,5** |  |
| **60** | Нападающий удар,  нижний прием | **1,5** |  |
| **61** | Прямой нападающий  удар. Учебная игра | **1,5** |  |
| **62** | Прямой нападающий  удар. Учебная игра | **1,5** |  |
| **63** | Верхняя передача мяча в парах с шагом | **1,5** |  |
| **64** | Верхняя передача мяча в парах с шагом | **1,5** |  |
| **65** | Соревнование в группах | **1,5** |  |
| **66** | Соревнование в группах | **1,5** |  |
| **67** | Соревнование в группах | **1,5** |  |
| **68** | Соревнование.  Итоговое занятие | **1,5** |  |

**Список литературы для учителей**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

**Список литературы для учащихся и родителей**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.