

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
“Средняя образовательная школа № 2”

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 15 – 18 лет (9 – 11 класс)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Глухих Нина Прокопьевна,
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория

Первоуральск

Пояснительная записка

Актуальность: спортивные и подвижные игры - весьма эмоциональное средство физического воспитания, а значит и эффективнейшее средство для сохранения и укрепления здоровья. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как у человека все процессы взаимосвязаны, то положительное влияние на нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях волейболом улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких. То есть игра в волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

Программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы- составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук).

Педагогическая целесообразность: Программа рассчитана на детей средней физической подготовки, особое внимание уделяется детям, состоящим на учете в ОДН, внутришкольном учете и детям, требующим особого педагогического внимания. Игра в волейбол не только способствует развитию мышечного аппарата, но и помогает выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляет силу воли, повышает уверенность в себе. Занимаясь в секции, каждый обучающийся сможет лучше познать свои возможности и развить их. Воспитанник учится коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, быть дисциплинированным. Занимаясь волейболом, ребенок приобретает опыт здорового образа жизни, он более успешен и менее подвержен зависимому и противоправному поведению.

Отличительная особенность и новизна данной программы состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения, выявления приоритетных интересов и умений обучающихся, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания.

Цель программы: Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

Образовательные:

- формирование представлений об игре в волейбол;
- обучение основам техники и тактики игры в волейбол;

– обучение основным техническим и тактическим приёмам.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию.

Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления).

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к волейболу;
- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
- формирование потребности в здоровом образе жизни у детей и подростков.

Формы и методы проведения занятий:

- беседы, диспуты;
- тренировки в основных видах движений;
- соревнования, турниры;
- эстафеты, игры;
- зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик – малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка.

Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

Срок реализации программы: 1 год. Программа разработана для проведения 2-х занятий по 1 часу в неделю.

Всего: 1 год - 68 часов.

Возраст: Данная программа рассчитана на обучающихся 15 – 18 лет.

Формы подведения итогов:

- контрольные занятия;
- тесты; – наблюдение;
- контрольные нормативы;
- игры; – соревнования;
- анкетирование;
- результаты диагностик.

Ожидаемые результаты: В результате реализации программы обучающийся должен знать:

- историю развития, правила и терминологию волейбола;
- правила техники безопасности при проведении спортивных занятий и игре в волейбол;
- основы личной гигиены, причины возможного травматизма;
- физические качества и правила их тестирования; уметь:
- выполнять физические нормативы в соответствии со своим возрастом;
- владеть тактико-техническими приёмами игры в волейбол и пионербол;
- проводить зарядку самостоятельно и для группы товарищей;
- организовывать со сверстниками подвижные игры, судить их;
- организовать самостоятельные занятия волейболом и пионерболом, а также с группой товарищей.

Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1.	Теоретический материал*	6ч.
2.	Практическая подготовка	62ч.
2.1.	Физическая* подготовка	6ч.
2.2.	Передача мяча	8ч.
2.3.	Подача мяча	8ч.
2.4.	Нападающий удар	10ч.
2.5.	Блокирование	8ч.
2.6.	Комбинированные упражнения	12ч.
2.7.	Учебно-тренировочные игры	15ч.
2.8.	Судейство игр*	1ч.
	Итого:	68ч.

*Особенностями реализации данной программы является подача теоретического материала в начале освоения нового раздела практической подготовки обучающихся. Раздел «Физическая подготовка» является обязательным элементом каждого занятия, при этом в первом полугодии преимущественно реализуется содержание общей физической подготовки, со второго полугодия – специальная физическая подготовка. Содержание раздела «Судейство игр» реализуется в процессе занятий, в соответствии с планом проведения школьных игр.

Тематическое планирование

№	Тема урока
1	Охрана труда при игре в волейбол.
2	Понятие о технике и тактике игры.
3	Особенности отдельных технических приемов.

4	Современные правила волейбола.
5	Судейство в волейболе.
6	Правила организации самостоятельных занятий. Организация игр во дворе, на пляже.
7	Упражнения, укрепляющие здоровье.
8	Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
9	Упражнения на укрепление систем организма.
10	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов
11	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов
12	Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.
13	Поточная передача мяча двумя руками сверху в стену с расстояния 3 м.
14	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3.
15	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3*3 м, расположенный в зоне 6.
16	Мяч предварительно передан из зоны 3.
17	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4.
18	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в квадрат 3*3 м, расположенный в лицевой линии в зоне 6. С предварительной передачи мяча из зоны 3.
19	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6.
20	Закрепление умений при передаче мяча.
21	Нижняя прямая подача в передель площадки.
22	Нижняя прямая подача на точность (в левую и правую половину площадки)
23	Верхняя прямая подача в пределы площадки.
24	Верхняя прямая подача на точность по заданию (в левую и правую половину площадки).
25	Верхняя боковая подача в пределы площадки.
26	Верхняя прямая подача на точность по заданию (в левую и правую половину площадки). Верхняя боковая подача в пределы площадки
27	Нижняя прямая подача в передель площадки.
28	Закрепление умений при подаче мяча.
29	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи.
30	Прямой нападающий удар правой и левой рукой.
31	Отработка прямого нападающего удара правой и левой рукой.
32	Боковой нападающий удар правой и левой рукой.
33	Отработка боковой нападающего удара правой и левой рукой.
34	Перевод мяча правой и левой рукой.
35	Отработка перевода мяча правой и левой рукой.
36	Нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3.
37	Отработка нападающего удара с первых передач из зоны 4,2,3.
38	Отработка нападающего удара с первых передач из зоны 4,2,3.
39	Техника постановки одиночного блока.
40	Отработка постановки одиночного блока.
41	Отработка постановки одиночного блока.
42	Техника постановки группового блока.

43	Отработка постановки группового блока.
44	Отработка постановки группового блока.
45	Отработка постановки одиночного и группового блока.
46	Отработка постановки одиночного и группового блока.
47	Подача-передача.
48	Отработка подачи-передачи.
49	Подача-передача-нападающий удар-блокирование.
50	Отработка подача-передача-нападающий удар-блокирование.
51	Передача-нападающий удар-передача (игра в защите).
52	Передача-нападающий удар-передача (игра в защите).
53	Отработка передача-нападающий удар-передача (игра в защите).
54	Отработка передача-нападающий удар-передача (игра в защите).
55	Подача-передача-нападающий удар.
56	Отработка подача-передача-нападающий удар.
57	Подача-передача-нападающий удар – блокирование.
58	Отработка подача-передача-нападающий удар – блокирование.
59	Игры 6*6.
60	Игры 6*6.
61	Игры 5*5.
62	Игры 5*5.
63	Игры 4*4.
64	Игры 4*4.
65	Совершенствование технико-тактических действий волейболистов.
66	Совершенствование технико-тактических действий волейболистов.
67	Совершенствование технико-тактических действий волейболистов.
68	Подготовка юных судей. Навыки судейства школьных и районных соревнований по волейболу.

Содержание программы

Раздел 1. Теоретический материал.

- Понятие о технике и тактике игры;
- Особенности отдельных технических приемов;
- Современные правила волейбола;
- Судейство в волейболе;
- Правила организации самостоятельных занятий;
- Организация игр во дворе, на пляже.

Раздел 2. Практическая подготовка.

Раздел 2.1. Физическая* подготовка.

- Общая физическая подготовка:
- Упражнения, укрепляющие здоровье;
- Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений;
- Упражнения на укрепление систем организма.
- Специальная физическая подготовка:

- Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов;
- Быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.

Раздел 2.2. Передача меча.

- Поточная передача меча двумя руками сверху в стену с расстояния 3 м.
- Передача меча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3.
- Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3*3 м, расположенный в зоне 6;
- Мяч предварительно передан из зоны 3.
- Передача меча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4.
- Передача меча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в квадрат 3*3 м, расположенный в лицевой линии в зоне 6. С предварительной передачи мяча из зоны 3.
- Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6.
- Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2*3 м, расположенный в лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3.

Раздел 2.3. Подача мяча.

- Нижняя прямая подача в пределы площадки.
- Нижняя прямая подача на точность (в левую и правую половину площадки)
- Верхняя прямая подача в пределы площадки.
- Верхняя прямая подача на точность по заданию (в левую и правую половину площадки).
- Верхняя боковая подача в пределы площадки.
- Верхняя прямая подача на точность по заданию (в левую и правую половину площадки).
- Верхняя боковая подача в пределы площадки.

Раздел 2.4. Нападающий удар.

- С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой.
- Боковой нападающий удар правой и левой рукой.
- Перевод мяча правой и левой рукой;
- Нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3.

Раздел 2.5. Блокирование.

- Техника постановки одиночного и группового блока.

Раздел 2.6. Комбинированные упражнения.

- Подача-передача;
- Подача-передача-нападающий удар-блокирование;
- Передача-нападающий удар-передача (игра в защите);
- Подача-передача-нападающий удар;
- Подача-передача-нападающий удар – блокирование.

Раздел 2.7. Учебно-тренировочные игры.

-Игры 6*6; 5*5; 4*4.

-Совершенствование технико-тактических действий волейболистов.

Раздел 2.8. Судейство игр*.

-Подготовка юных судей;

-Навыки судейства школьных и районных соревнований по волейболу.

Список литературы.

Для преподавателей:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1974.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Блудилина М.С., Емельянов С.Е. Физкультура 4 класс, Физкультура 5 класс. Волгоград, Учитель, 2004.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. Просвещение, 1976.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1998.
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1989. – 110 с.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1967. 298 с.
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. М., 1961. 90 с.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учебн. Программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. Омск.: ОмГТУ, 1994.
10. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура спорт, 1970.
11. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. Минск, 1982.
12. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. Минск: Высшая школа, 1972.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1981.
14. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. М.: Физкультура и спорт, 1968.
15. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. Пособие. Нижневартовск, 2001.
16. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. ВАКО, 2003.
17. Методика физического воспитания школьников. Методика физического воспитания школьников / под. ред. Мейксона Г.Б. и Любомирского Л.Е. М., «Просвещение», 1989.
18. Методика физического воспитания учащихся 5-8 класс. М., Изд. «Просвещение», 2000.
19. Настольная книга учителя физической культуры. М., Изд. «Физкультура и спорт», 1991.
20. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. М., «Просвещение», 1996.19

Для обучающихся:

1. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России. 15-е издание. М., ФиС, 2005.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.