

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г.Строитель
Яковлевского городского округа»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №1 г.Строитель

Т.И.Булгакова

Приказ №642 от «30» августа 2019



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

«Волейбол»

срок реализации 1 год

возраст обучающихся 14-18 лет

г. Строитель 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа данной секции составлена на основе Рабочей программы В.И.Ляха (5-9 классы) и пособием по внеурочной деятельности Волейбол, Г.А.Колодницкого, В.С.Кузнецова, М.В.Маслова. Внеурочная деятельность предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Секционные занятия проводятся на базе школы, В программе сделан акцент для привлечения интереса школьников к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

1 Планируемый результат

Цель секции в школе организация досуга школьников, содействие в гармоничном физическом развитии подростков, привитие интереса к волейболу.

Задачи программы

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания и прохождения общеобразовательной программы:

- 1) пропаганда активного здорового образа жизни.
- 2) развитие кондиционных и координационных способностей.
- 3) дать учащимся знания техники и тактики игры в волейбол.
- 4) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 5) воспитание нравственных и волевых качеств.
- 6) подготовка ребят к городским соревнованиям по волейболу

Задачи изучения дисциплины:

В результате посещения секции учащиеся должны:

Знать:

- правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта,
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- историю развития данных видов в России и в мире.
- правила судейства в изучаемых спортивных играх.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
 - соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
 - соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
 - осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности.
- Для обучающихся, посещающих секцию первый год, ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закалывания организма.

Ожидаемый результат реализации программы:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, само оздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

2. Содержание программы

2.1 Основы знаний (теоретическая часть):

- Волейбол в России;
 - Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль: гигиенические требования к местам проведения занятий; временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом; понятия о травмах, их причины и профилактика; первая помощь при ушибах, растяжении связок: общий режим дня; гигиена сна, гигиена питания; гигиена обуви и одежды. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом;
 - Сведения о строении и функциях организма человека (костная система и ее развитие; связочный аппарат и его функции; мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц);
 - Влияние физических упражнений на организм занимающихся (на работоспособность мышц и подвижность суставов);
 - Правила игры в волейбол (состав команды; расстановка и переход игроков; начало игры и подачи; удары по мячу; переход средней линии; вход мяча из игры; проигрыш очка; счет и результат игры; правила мини-волейбола);
 - Основы методики обучения и тренировки по волейболу (обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств);
 - Основы техники и тактики волейбола (характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов; анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года);
 - Контрольные игры и соревнования (установка на предстоящую игру; технический план игры команды и задания отдельным игрокам; характеристика команды противника; разбор проведенной игры);
- Практические занятия: соревнования по волейболу.

2.2 Инструкторская и судейская подготовка

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению навыкам игры в мини-волейбол.
3. Проведение занятий в школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу в школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

2.3 Практические занятия

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Упражнения для мышц туловища и шеи;
- Упражнения для мышц ног, таза;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка;

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения с отягощением;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;

Практические занятия.

Техника нападения.

Действия без мяча:

- Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом:

- передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- подача мяча – верхняя прямая;
- нападающие удары – из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты.

Действия без мяча:

- остановка прыжком;
- падения и перекаты после падений;
- сочетание способов перемещений с остановками и стойками;
- сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом:

- прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками снизу с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2;
- прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

• **Блокирование:** одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения.

• **Индивидуальные действия.** Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи.

• **При действии с мячом:** чередование способов подач; вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

• **Групповые действия:** взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

• **Командные действия:** прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты.

• **Индивидуальные действия:** выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

• **При действии с мячом:** выбор приема мяча, посланного через сетку противником.

• **Групповые действия:** взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

• **Командные действия**

• **Система игры:** расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Контрольные испытания. Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1,5 часа	2 раза в неделю	3 часа	108 часов

3. Тематическое планирование

Примерное распределение учебного материала по волейболу по внеурочной деятельности учащихся

№ п/п	Учебный материал	Классы						
		5	6	7	8	9	10	11
<i>Перемещения</i>								
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+	+	+
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+	+	+
<i>Передачи мяча</i>								
1	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С	с	с
2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р	З	с
3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р	З	с
<i>Подачи мяча</i>								
1	Нижняя прямая	Р	З	З	С	С		
2	Верхняя прямая					р	З	с
<i>Атакующие удары</i>								
1	Прямой нападающий удар (по ходу)				р	р	З	с
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)						р	З,с

№ п/п	Учебный материал	Классы						
		5	6	7	8	9	10	11
<i>Приём мяча</i>								
1	Приём мяча снизу двумя руками	Р	З	З	С	С	с	с
2	Приём мяча сверху двумя руками	Р	З	З	С	С	С	с
3	Приём мяча, отражённого сеткой					Р	З	с

<i>Блокирование атакующих ударов</i>								
1	Одиночное блокирование				Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)						Р,З	С
3	Страховка при блокировании				Р	З	З	С
<i>Тактика игры</i>								
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	З	С	С
2	Групповые тактические действия в нападении и защите				Р	З	З	С
3	Командные тактические действия в нападении и защите						Р,З	С
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+	+	+
<i>Подвижные игры эстафеты</i>								
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+	+	+
<i>Физическая подготовка</i>								
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+	+	+
<i>Судейская практика</i>								
1	Судейство игры в волейбол					+	+	+

Условные обозначения: **Р**— разучивание двигательного действия; **З** — закрепление двигательного действия; **С** — совершенствование двигательного действия; **(+)** — указывает на использование данного материала в уроке.

Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата Проведения	
				План	факт
1.	Техника перемещений.	2 ч.	Волейбол и его оздоровительное значение. История возникновения и развития игры. Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
2.	Прием. Передача Подача мяча.	4ч.	Совершенствование передач сверху снизу с перемещением по площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		
		4ч.	Передачи спиной и боком в разных вариациях . Учебная игра по три человека на площадке.		
		4 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
		6 ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		
		6 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
		4 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.		
		6 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
		6 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
		6 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		
		4ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4		

			Учебно – тренировочная игра в в волейбол.		
		6 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
		6 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
		4ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол		
3.	Нападающий удар. Блокирование	4ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
		4ч.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
		4ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
4.	Тактика игры в нападении.	4 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
		4 ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зон 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.		
		4 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
		4 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии изменением позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
5.	Тактика игры в защите	4 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
	Организация проведение соревнований	8 часов	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		
	ВСЕГО	108			

Список литературы

1. Рабочая программа «Физическая культура», В.И.Лях, 5-9 классы, Москва, 2012 г.
2. Внеурочная деятельность учащихся, Волейбол. Г.А.Колодницкий, Москва, 2011 г.
3. Организация работы спортивных секций в школе, Волгоград. А.Н.Каинов, 2014 г.
4. 120 уроков по волейболу, Железняк Ю.Д. - Москва: Физкультура и спорт, 1965 г.
5. Учебное издание Волейбол в школе: Железняк Ю.Д. Пособие для учителя.— М.: Просвещение, 1989.