

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 36»**



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МОУ СОШ № 36

Приказ № 01-02/194 от 31.08.20

**Секция
«Волейбол»**

**(возраст учащихся с 16 лет,
срок реализации 2 года)**

Автор программы:

Кшукина Т.Ю.,

педагог дополнительного образования

Ярославль 2020

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания. Технические приемы, действия и игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. На занятиях у детей развивается ловкость и сила рук, быстрота реакции, костно-мышечная система. Во время соревновательного процесса воспитывается физкультурно-спортивная этика.

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 подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Направление: спортивно-оздоровительное.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

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.

Цель и задачи образовательной программы

Цель программы:

1. Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействие укреплению здоровья детей их гармоничному физическому развитию;

3. Воспитание морально - волевых качеств занимающихся, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Программа последовательно решает задачи:

1. Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.
3. Развивать двигательные способности.
4. Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Занятия волейболом способствуют формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельной организации своего досуга средствами физической культуры.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Возраст детей, участвующих в реализации данной

образовательной программы.

Всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с волейболистами. Систематические

занятия спортом благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие.

Программа адресована учащимся 16-18 лет (10 - 11 класс), группа профильная со сменным составом.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 2 года

Режим занятий.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
3 часа	1 раз в неделю	3 часа	102 часа

Формы проведения занятий и виды деятельности.

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

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

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В итоге реализации программы «Волейбол» учащиеся *будут знать:*

I. Пере- дача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	16	16	13	10	6	14	11	7	5
		17	18	15	13	10	16	13	9	7
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	16	6	5	4	2	5	4	2	1
		17	7	6	5	3	6	4	3	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	16	7	6	5	3	5	4	3	2
		17	8	7	6	4	6	5	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	16	6	5	3	2	6	4	3	2
		17	7	5	3	2		5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	6	4	2	6	5	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	5	4	2	1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	16	5	4	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	4	2	6	5	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	16	7	6	4	3	6	4	3	1
		17	8	7	5	3	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	6	5	4	3	5	4	3	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	16	8	6	4	3	6	4	3	1
		17	8	7	5	3	7	5	3	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	6	5	4	3	5	4	3	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	6	5	4	3	5	4	3	1
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	оценка							
			юноши				девушки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
III. Нападающий	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	16	6	5	4	2	5	4	2	1
		17	7	6	5	3	6	4	3	2

<i>удар</i>	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	16	6	5	4	2	5	3	2	1
		17	7	6	5	3	6	4	3	2
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	16	6	5	4	2	5	3	2	1
		17	7	6	5	3	6	4	3	2
<i>IV. Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	16	6	5	3	2	5	3	2	1
		17	7	6	4	3	6	4	3	2
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	16	6	5	3	2	5	3	2	1
		17	7	6	4	3	6	4	3	2
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	16	6	5	3	2	5	3	2	1
		17	7	6	4	2	6	4	3	2

Ученик научится:

- ✓ Основным правилам игры в волейбол.
- ✓ Основным понятиям правил игры.
- ✓ Основам техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- ✓ Технике подачи мяча и его приема.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность 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. Основными формами подведения итогов являются: тестирование, сдача контрольных упражнений по физической и технической подготовкам и соревнования.

Содержание программы: Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь при

изучении понятий всего курса.

Программа курса волейбол рассчитана на два года и включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол и правила соревнований. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации и соревновательная практика. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

I. Основы знаний

- ТБ на занятиях;
- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

III. Тактическая подготовка.

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

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

IV. 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.

V. Интегральная подготовка.

1. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.
2. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.
3. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.
4. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж Т.Б. на занятиях. Правила игры и соревнований. Техника передач.	3	01.09
2	Правила игры. Техника верхних передач. Игра.	3	08.09
3	Техника верхних передач. Техника нижних передач. Игра.	3	15.09
4	Групповые упражнения. Игра.	3	22.09
5	Стойка игрока. Упражнения в движении. Учебная игра.	3	29.09
6	Техника верхней прямой подачи. Техника нижних передач. Учебная игра.	3	06.10
7	Техника верхней прямой подачи. Техника верхних передач. Учебная игра.	3	13.10
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра.	3	20.10
9	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Групповые упражнения. Учебная игра.	3	27.10
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	03.11
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	3	17.11
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	3	24.11
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	3	01.12
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	3	08.12
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	3	15.12
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	22.12
17	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя	3	29.12

	руками от сетки. Учебная игра.		
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	3	
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	3	
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	3	
25	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3	
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	3	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	3	
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3	
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	

32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	3	
33	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	3	
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	3	

Методическое обеспечение программы.

Формы занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

- **Приемы и методы организации учебно - воспитательного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий**

<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общеспортивная подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы

Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Для реализации данной программы в школе имеется необходимая учебно-методическая литература, что способствует качественно готовиться и проводить учебный процесс.

Спортивный зал, с разметкой волейбольной площадки который соответствует всем санитарным нормам. Зал оборудован волейбольной сеткой, а также стандартным и не стандартным спортивным оборудованием. Имеются волейбольные мячи.

Формы подведения итогов реализации программы:

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

1. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Формами подведения итогов по разделам, являются соревнования по игровой подготовке:

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап.

Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6. Соревнования по волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

Условия реализации Программы «волейбол»:

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 20 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
11. Рулетка - 2 штуки.
12. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- Образовательная программа «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Список использованной литературы для подготовки занятий:

1. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение» 2008.
2. Железняк Ю.Д. , Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2009 г.
3. Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1990 г.
4. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2000 г.

5. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.
6. Найминова Э.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
7. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2000
8. <http://mon.gov.ru/>
9. <http://www.zavuch.info/>

Список использованной литературы для расширения кругозора:

1. <http://volleyball.sport-express.ru/>
2. Акимова М.К., Козлова В.Т. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. М. Знание, 1992.
3. Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов. Харьков: Основа, 1994
4. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореферат дис. . канд. пед. наук-М., 1983
5. Столяренко Л. Д. Педагогика. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: «Феникс», 2003. 448с.