

**Пояснительная записка**

Рабочая программа секции «Волейбол» разработана на основе:

* Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008;

- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации

- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

* Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.9. ст.2, ст.12, ст. 13, ст. 15, ст.16, ст.75, ст.84).

- Действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений 5-11 классов.

Программа является модифицированной.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данное объединение позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

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 более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. 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 мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры

***Цели****:*

* формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
* обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
* формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

#  Задачи:

* выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
* овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
* участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
* развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
* воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
* воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
* учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

# Механизм реализации программы секции «волейбол»:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Задачи объединения заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является: дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи:

 укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

содействие правильному физическому развитию детей и подростков; повышение общей физической подготовленности;

развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

 **Условия реализации программы «волейбол»:**

 Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, (34 недели 34 часа в год).

Количество занимающихся 15-18 учащихся.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителем объединения совместно с занимающимися.

 Реализация данной программы **предполагает:**

* овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
* формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
* приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
* содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

# Планируемые результаты работы

#  В ходе деятельности, учащиеся смогут:

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участвовать в внутришкольных соревнованиях по волейболу и в формировании сборных команд для участия в соревнованиях «Президентские игры школьнтков»;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;

# Личностные результаты:

1. Смогут овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Смогут владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Смогут овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

# Метапредметные результаты:

1. Научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Научатся самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Смогут овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

# Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения, регулировать величину физической нагрузки.

# 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.

Занятия по волейболу носит учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктор - общественника.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Материально-технические условия:

* обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Для проведения занятий 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 - 15 штук.
7. Мячи волейбольные – 2 штуки.

# Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование раздела** | **Всего часов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практи ка** |
| 1. | Введение.История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. | 1 | 1 |  | Наблюдение, опрос. |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 2 |  | 2 | Взаимо контроль |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП)(Подготовительные упражнения.) | 2 |  | 2 | Контроль |
| 4. | Техническая подготовка (ТП) Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямыенападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки). | 24 | 2 | 22 | Анализ Взаимо контроль |
| 5. | Специальная физическая подготовка (СФП)(Подвижные игры.Эстафеты). | 3 | 1 | 2 | Контроль |
| 6. | Контрольно-оценочные испытания | 2 |  | 2 | Зачетные игры |
|  | Итого: | 34 | 4 | 30 |  |

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение**

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

**Общеразвивающие упражнения Практика**

**Общая физическая подготовка (ОФП) Практика**

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

**Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП) Теория**

Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика**

Нижняя прямая подача Нижняя боковая подача Верхняя боковая подача Верхняя прямая подача Верхняя передача мяча Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4 Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

# Специальная физическая подготовка (СФП)

**Теория** Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

**Практика**

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег Двухсторонние игры соревновательного характера Отработка качества передачи и приёмов мяча.

**Контрольно-оценочные испытания**

# Ожидаемый результат.

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
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.

 **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Количествочасов | Тема | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 |  | 1 | Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.Техника передвижений стоек, остановок. | Теория, Практика | Опрос |
| 2 |  | 1 | Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовкеволейболистов. | Рассказ Практика | Опрос |
| 3 |  | 1 | Техника нижних передач. Игра Правила игры вволейбол. | Рассказ Показ | Анализ в ходе просмотра |
| 4 |  | 1 | Групповые упражнения.Игра | РассказПрактика | КонтрольАнализ |
| 5 |  | 1 | Упражнения в движении.Учебная игра | РассказПрактика | ОпросАнализ |
| 6 |  | 1 | Техника нижней прямойподачи. Учебная игра | БеседаПрактика | ОпросАнализ |
| 7 |  | 1 | Техника верхней прямойподачи. Учебная игра. | БеседаПрактика | ОпросАнализ |
| 8 |  | 1 | Игровые взаимодействия.Учебная игра | РассказПоказ | КонтрольАнализ |
| 9 |  | 1 | Групповые упражнения.Учебная игра. | Групповая | КонтрольАнализ |
| 10 |  | 1 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | Рассказ ПоказГрупповая | Контроль Анализ |
| 11 |  | 1 | Верхняя передача мяча впрыжке. Учебная игра | РассказКоллективная | КонтрольАнализ |
| 12 |  | 1 | Прием мяча снизу двумяруками. Учебная игра | РассказКоллективная | КонтрольАнализ |
| 13 |  | 1 | Прямой нападающий ударчерез сетку. Учебная игра | Коллективная | ОпросАнализ |
| 14 |  | 1 | Упражнения с мячом в парах через сетку.Учебная игра. | Коллективная Групповая | Анализ в ходе просмотра |
| 15 |  | 1 | Техника верхней прямой | Коллективная | Контроль |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | подачи. Учебная игра. |  | Анализ |
| 16 |  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар.Учебная игра | Коллективная Групповая | Опрос Анализ |
| 17 |  | 1 | Сочетание способов перемещений. Приеммяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | Коллективная | Опрос Анализ |
| 18 |  | 1 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.Учебная игра. | Коллективная Групповая | Опрос Анализ |
| 19 |  | 1 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.Учебная игра. | Коллективная | Контроль |
| 20 |  | 1 | Прием снизу двумя руками. Одиночноеблокирование. Учебная игра. | Коллективная Групповая | Контроль |
| 21 |  | 1 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.Групповое блокирование. Учебная игра. | Коллективная | Опрос Контроль |
| 22 |  | 1 | Чередование способов передачи мяча.Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. | Коллективная Групповая | Контроль |
| 23 |  | 1 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.Учебная игра. | Коллективная | Контроль |
| 24 |  | 1 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебнаяигра. | Коллективная Групповая | Опрос Анализ |
| 25 |  | 1 | Чередование способов подач. Взаимодействиеигроков передней линии. | Коллективная | Анализ в ходе просмотра |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Учебная игра. |  |  |
| 26 |  | 1 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемомУчебная игра. | Коллективная Групповая | Контроль |
| 27 |  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками, стояспиной к направлению передачи. Учебная игра. | Коллективная | Опрос Анализ |
| 28 |  | 1 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой.Учебная игра. | Коллективная Групповая | Опрос Анализ |
| 29 |  | 1 | Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование.Учебная игра. | Коллективная Групповая | Контроль |
| 30 |  | 2 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающийудар. Учебная игра. | Коллективная | Контроль |
| 31 |  | 1 | Чередование способов передачи мяча.Чередование способов нападающего удара.Учебная игра. | Коллективная | Контроль |
| 32 |  | 1 | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебноконтрольная игра. | Коллективная Индивидуальная | Тестирование Итоговая игра |

**Тесты для итоговой аттестации обучающихся в объединении волейбол**

Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ.

**1.Волейбол играют на площадке размером:**

24 х 12 м

18 х 9 м

16 х 9 м

**2.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

8 с

10 с

5 с

**3.Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:**

ударить по мячу прямыми руками

подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча подойти под мяч и сыграть за счет ног

**4.Какова высота сетки для мужчин?**

2 м 43 см

2 м 64 см

2 м46 см

**5.Какова высота сетки для женщин?**

2 м 20 см

2 м 24 см

2 м34 см

**6.Цель игры в три касания:**

подготовка к нападающему удару

таковы правила игры

затруднить сопернику контроль за мячом

**7.Ошибкой при подаче будет:**

удар по неподвижному мячу касание мяча сетки

все ответы верен

**8.Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?**

 нападающий

передающий

связующий

**9.Во время игры на площадке находятся:**

двенадцать игроков шесть игроков

десять игроков

**10.В волейболе не используется способ подачи:**

нижняя боковая верхняя прямая верхняя круговая

**11.Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:**

только из-за трехметровой зоны с любого места

все ответы верны

**12.Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?**

четырехугольник треугольник круг

**13.Прямой нападающий удар применяется для:**

передачи мяча нападения защиты

**14.Тактическим действием в нападении не является:**

подача передача блокировка

**15.Как разыгрывается начало игры?**

передачей из-за лицевой линии

подачей из-за лицевой

линии подачей из зоны защиты

**16.Игрок какой зоны вводит мяч в игру?**

первой шестой

не имеет значения

**17.Ошибкой при выполнении нападающего удара является:**

касание мячом сетки удар одной рукой касание рукой сетки

**18.До какого счета играют в волейбол в каждой партии?**

до 15

до 20

до 25

**19.Переход из одной зоны в другую выполняется:**

произвольно

против часовой стрелки по часовой стрелке

**20.Слово "волейбол" означает:**

"летающий мяч"

"игра с мячом через сетку" "игра в мяч"

**21.При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:**

в первую зону в пятую зону куда хочет

**22.В программу Олимпийских игр волейбол включили:**

в 1964 году

в 1952 году

в 1972 году

**23.Игроки каких позиций являются игроками передней линии?**

4, 3, 2

1, 2, 3

6, 5, 4

**24.Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?**

сколько угодно шесть

три

**25.До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию?**

до 25

до 15

до 7

**26.Сколько перерывов может брать команда в каждой партии?**

3

2

1

 **27.В волейбол играют мячом весом:**

260-280 грамм

290-300 грамм

320-330 грамм

**28.Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?**

касание мячом сетки

заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке двойное касание мяча

**29.Назовите команду - первых олимпийских чемпионов среди женщин:**

Япония СССР США

**30.Основоположником игры волейбол является:**

Вильям Морган Том Сойер

Джон Вашингтон

# Список литературы

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва

«Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г. *Банников A.M., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

*Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.

*Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.

*Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.

*Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

*Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

*Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

*Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шус