

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. [Пояснительная записка 3](#_TOC_250006)
2. Учебно-тематический план 5
3. [Содержание и направления образовательной деятельности 6](#_TOC_250005)
4. [Организационно-педагогические условия реализации программы 14](#_TOC_250001)
5. [Список литературы 16](#_TOC_250000)

# Пояснительная записка.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Цели и задачи.**

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

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол. Основными задачами программы являются:

## образовательные

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
* изучить основы техники и тактики игры;
* способствовать приобретение необходимых теоретических знаний;

## развивающие

* способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
* развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
* развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
* содействовать правильному физическому развитию;
* развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
* развивать специальные технические и тактические навыки игры;
* подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
* содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

## воспитательные

* способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
* способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**Особенности данной программы**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Форма и режим занятий**

Программа реализуется на стартовом уровне.

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (276 часа в год). Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом с 7 лет.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые комбинации, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

## Практические методы:

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

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

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

**Ожидаемые результаты**

После окончания обучения учащийся должен:

**знать:**

* расстановку игроков на поле;
* правила перехода игроков по номерам;
* правила игры в мини-волейбол;
* правильность счёт по партиям;

**уметь:**

**-** выполнять перемещения и стойки;

* выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
* выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
* выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
* выполнять падения.

**Итоги реализации программы**: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**II.Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Общее количество** | **В том числе:** | |
| **теоретических** | **практических** |
| **I** | **Основы знаний** | **12** | **9** | **3** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу | 6 | 6 | - |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и  здоровье | 4 | 2 | 2 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | **126** | **3** | **123** |
| 1 | Гимнастические упражнения | 25 | 1 | 24 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 25 | 1 | 24 |
| 3. | Подвижные игры | 76 | 1 | 75 |
| **III** | **Техническая подготовка** | **83** | **9** | **74** |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 18 | 1 | 17 |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 15 | 2 | 13 |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 15 | 2 | 13 |
| 4. | Подача | 15 | 2 | 13 |
| 5. | Нападающие удары | 20 | 2 | 18 |
| **IV** | **Тактическая подготовка** | **46** | **8** | **28** |
| 1. | Индивидуальные действия | 16 | 2 | 14 |
| 2. | Групповые действия | 10 | 2 | 8 |
| 3. | Командные действия | 10 | 2 | 8 |
| 4. | Тактика защиты | 10 | 2 | 8 |
| **V** | **Контрольные испытания и**  **соревнования** | **8** | **2** | **6** |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| **Итого часов:** | | В течение года | | |
| **276** | **31** | **245** |

**III.Содержание и направления образовательной деятельности**

**Содержание программы**

1. **Основы знаний**

*Тема №1.* Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема №2.* История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

*Тема № 3*. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

1. **Общая физическая подготовка**

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

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. 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. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

1. **Техническая подготовка**

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг 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 и 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 мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; 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 с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

1. **Тактическая подготовка**

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

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия 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.

1. **Контрольные испытания и соревнования**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

## Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

**IV.Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма  подведения итогов |
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия |  |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум:   * занятие поточным методом; * круговая тренировка; * занятие фронтальным методом;   - работа по  станциям;  - самостоятельные  занятия;  - тестирование. | * литература по теме; * слайды; * карточки с заданием. | * скакалки; * гимнастические скамейки; * гимнастическая стенка; * гимнастические маты; * резиновые амортизаторы; | контрольные нормативы по ОФП |
| - перекладины;  - мячи;  - медболы. |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практикум:   * занятие поточным методом; * круговая тренировка; * занятие фронтальным методом; | * литература по теме; * слайды; * карточки с заданием. | * скакалки; * гимнастические скамейки; * гимнастическая стенка; * гимнастические маты; * резиновые амортизаторы; | контрольные нормативы по СФП |
|  | - работа по  станциям; |  | - перекладины; |  |
|  | - самостоятельные занятия; |  | * мячи; * медболы. |  |
|  | - тестирование |  |  |  |
| 4. Техническая подготовка | Практикум:   * занятие поточным методом; * круговая тренировка; * занятие фронтальным методом; | * литература по теме; * слайды;   -  видеоматериалы;   * карточки с заданием. | * волейбольные мячи; * волейбольная сетка; * медболы; * резиновая лента | * контрольные нормативы; * учебно- тренировочная игра; * помощь в су действе. |
|  | - работа по станциям; |  |  |  |
|  | - самостоятельные занятия; |  |  |  |
|  | - тестирование; |  |  |  |
|  | - турнир. |  |  |  |
| 5. Тактическая подготовка | Практикум:   * занятие поточным методом; * круговая тренировка; * занятие фронтальным методом; | * литература по теме; * слайды;   -  видеоматериалы;   * карточки с заданием. | * волейбольные мячи; * волейбольная сетка; * резиновая лента | * контрольные нормативы; * учебно- тренировочная игра; |
|  | - работа по станциям; |  |  |  |
|  | - самостоятельные |  |  |  |
|  | занятия;   * тестирование; * турнир. |  |  |  |
| 6. Контрольные испытания | Практикум:   * самостоятельные занятия; * тестирование; | - карточки с заданием. | * скакалки; * гимнастическая стенка; * гимнастические маты; | * контрольные нормативы; * помощь в су действе. |
|  |  |  | - перекладины; |  |
|  |  |  | - мячи; |  |
|  |  |  | - медболы |  |

**V.Список библиографических источников**

**Основная литература**

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

**Дополнительная литература**

**1.**Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.

**2.**Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

**Рекомендуемая литература**

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
3. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
4. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
5. Методические разработки, схемы, таблицы.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
7. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для институтов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
9. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина.

–М., 1983.

**10.**Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

**11.**Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985г

**Перечень интернет-ресурсов**

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».