



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 60**

Принята на педагогическом совете
Протокол № от « » 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №60
_____ А.М.Спекторский
«_____» _____ 2014 г.

**Дополнительная образовательная программа
секции « ВОЛЕЙБОЛ »**

Возраст детей с 11 лет
Срок реализации 1год

Автор: О.А.Спирина
Учитель физической культуры
высшей категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, 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 дыхательном 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 в ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает 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.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для групп начальной подготовки первого года обучения ставятся следующие задачи: укрепления здоровья и правильному, разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приему и передачи мяча, нападающему удару; начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям; сдача нормативов.

Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и тактической подготовке. Причем в первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме на 60-70% от всего времени, во второй половине года увеличить количество часов на техническую подготовку.

Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Актуальность программы «Волейбол» обусловлена высокой популярностью и востребованностью данной игры в различных её проявлениях у детей и подростков.

Программа объединения «Волейбол» рассчитана на 1 года занятий с детьми 5-9 класса.

Объем часов в год составляет:

1 год обучения – 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с недельной нагрузкой 4 часа;

Численный состав групп составляет:

Для 1-го года обучения – не менее 15 человек.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

создание педагогических условий, способствующих физическому, психическому, нравственному развитию личности детей и подростков посредством игры в волейбол.

ЗАДАЧИ:

- способствовать укреплению здоровья, физическому развитию и повышению работоспособности воспитанников;
- воспитание у детей высоких нравственных качеств, формирование осознанного отношения к здоровому образу и стилю жизни;
- воспитание потребности у детей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств;
- развитие навыков командного взаимодействия в процессе игры в волейбол;
- способствовать приобретению и совершенствованию умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол;
- способствовать формированию у воспитанников необходимых навыков для успешной адаптации их в социальной среде.

Предполагаемые результаты:

В результате освоения программы объединения «Волейбол» воспитанники получают целый комплекс знаний и приобретают определенные умения:

К концу 1 года обучения воспитанники должны:

Знать:

- технике безопасности на занятиях, соревнованиях;
- истории Российского волейбола;
- лучших игроках края, России, мира;
- правилах игры в волейбол.
- организация и проведение соревнований по волейболу.

Уметь:

- перед игрой самостоятельно делать разминку.
- применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Учебно-тематический план занятий

1-й год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Теоретическая подготовка	10		
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	
2.	История развития волейбола в России	2	2	
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2	
4.	Врачебный контроль	2	1	1
5.	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	2	1	1
	Практическая подготовка	134		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38

2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	4	42
3.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	26	4	22
4.	Соревнования, турниры, конкурсы, викторины.	18		18
5.	Диагностика, контрольные нормативы	4	-	4
	Всего часов:	144	18	126

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теория

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
4. Правила игры в волейбол.

Практика

Общая и специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения.
3. Акробатические упражнения.
4. Легкоатлетические упражнения.
5. Подвижные игры.

Основы техники и тактики

1. Техника нападения.

Действия без мяча: а) перемещения, б) стойки.

Действия с мячом: а) передача мяча, б) подача мяча, в) нападающие удары.

2. Техника защиты.

3. Тактика нападения: а) индивидуальные действия, б) групповые действия, в) командные действия.

4. Контрольные игры и соревнования.

5. Контрольные испытания.

Физическая подготовка

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретению правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Задачи:

1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной

ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка

Технику игры делят на технику нападения и защиты. Каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов.

Задачи технической подготовки: 1. Овладение основной техникой игры. 2. Прочное освоение технических приемов. 3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игроков. 4. Усовершенствование техники с учетом игровых функций игроков. 5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов на тренировках и соревнованиях.

Основные направления и содержание деятельности

Успех обучения во многом зависит от подбора методов и средств обучения. Практика показала, что в спорте и в частности в волейболе хорошие результаты дают программное обучение технике и тактике игровых приемов.

Программированное обучение базируется в основном на следующих принципах:

1. Разработка программ, в которых подготовительных, подводящих и специальных упражнения представлены в оптимальном соотношении и расположены в порядке возрастающей сложности (дублирование одних упражнений другими исключается).

2. Сообщение занимающимся минимума теоретических сведений, направленных на четкое разъяснение общих положений техники игровых приемов, а также динамических, пространственных и скоростных характеристик выполняемых движений.

3. Подготовка учащегося к выполнению очередного задания. Например, прежде чем приступить к обучению игрока нападающему удару, нужно обязательно научить его прыгать для выполнения удара над сеткой, перемещаться для своевременного выхода к мячу и т.п..

4. Постоянный педагогический контроль за уровнем подготовленности занимающихся.

Содержание методов преподавания

1. Ознакомление с разучиваемым приемом:

1) показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий.

2) Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.

2. Изучение приема в упрощенных условиях:

1) Метод целостного обучения

2) Расчлененный метод

3. Изучение приема в усложненных условиях:

1) Повторный метод

2) Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными.

3) Выполнение технических приемов на фоне утомления.

4) Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.

5) Игровой метод

6) Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирование тактических изменений.

7) Соревновательный метод.

Содержание изучаемого курса.

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Чем полезны и интересны занятия волейболом.

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий. Показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

2. История развития волейбола в России.

История развития волейбола в России, его лучшие представители.

3. Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.

Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий.

Гигиенические требования к одежде, обуви.

Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

4. Врачебный контроль.

Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

5. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Методическое обеспечение ДО.

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная.
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки
7. Мячи набивные.
8. Резиновые амортизаторы.
9. Гантели различной массы.
10. Мячи волейбольные.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Учебник для 10 – 11 классов (базовый уровень) – Просвещение.
2. Уроки физической культуры в школе. Феникс. Ростов-на Дону, 2009.
3. Настольная книга учителя физической культуры в школе. М: 2012г.
4. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю.М.
5. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

**Календарно- тематическое планирование
спортивной секции «Волейбол» .**

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения
1.	Техника перемещений. (2ч.)	2 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра в волейбол.	
2.	Освоение техники приемов и передач мяча (14ч.)	2 ч.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол.	
		2ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
		2ч.	Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в прыжке через сетку. Учебная игра в волейбол.	
		2ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
		2ч.	Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи в четверках с перемещением. Учебная игра в волейбол.	
		2ч.	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.	
		2ч.	Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Учебная игра в волейбол.	
3.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. (44ч.)	2 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.	
		2 ч	Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол.	
		2 ч	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. 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.	
		2 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.	
1	2	3	4	5
3.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. (44ч.)	2 ч	Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Учебная игра в волейбол.	
		2 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.	
		2 ч	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.	
		2 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
		2 ч	Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	
		2 ч	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.	
		2 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
		2 ч	Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	
		2 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	
		2 ч	Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	
		2 ч.	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.	
		2 ч	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.	
		2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			
2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.			

		2ч.	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	
		2 ч	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	
1	2	3	4	5
4.	Нападающий удар. Блокирование. (16ч.)	2ч.	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.	
		2ч.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		2ч.	Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	
		2ч.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		2ч.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		2 ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		2ч.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		2ч.	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
5.	Тактика игры в нападении. (24ч.)	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.	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		4 ч.	Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		4 ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 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 с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
1	2	3	4	5
6.	Тактика игры в защите. (24ч.)	8 ч.	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
		8 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
		8 ч.	Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
7.	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. (16ч.)	12ч.	Учебная игра в волейбол с заданиями.	
8.	Организация и проведение соревнований. (8ч.)	8 ч.	Первенство школы по волейболу среди команд. Товарищеские встречи между командами	
	Итого	144 ч.		