

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска
«средняя общеобразовательная школа № 31»

Утверждено
Директор С.А. Багурина
Приказ № 178/3 от 31 августа 2016г.

Программа
дополнительного образования детей
спортивной секции
«Волейбол»

программа рассчитана на детей 14 – 17 лет
Срок реализации программы - 2 года, 2016-2018 уч.год.

Программу разработал: Рыбакин Д.Н.,
учитель физической культуры МБОУ СОШ № 31
Программа рассмотрена на заседании
МО учителей физической культуры, ОБЖ
МБОУ СОШ № 31
Протокол № 1 от 28 августа 2016 г.
Руководитель МО Смирнова О.С.

Мурманск
2016

Пояснительная записка

Программа составлена на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2014; Программы «Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивной секции «Волейбол» под редакцией А.В. Долинской; «Пособие для учителей и методистов» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2014

Срок реализации программы – 2 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 14-17 лет. Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Цель занятий:

- 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;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы для участия в первенстве города по волейболу.

Задачи занятий:

- 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;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

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

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

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 час	1 раз в неделю	1,5 часа	63 часа

Общая характеристика курса

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

✓ **знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- ✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- результаты соревнований, матчевых и товарищеских встреч, первенство города.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия;

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
3.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	17	1	17
5.	Основы техники и тактики игры	70	-	70
6.	Учебные игры и соревнования	11	-	11
	Итого:	102	5	97

Содержание курса

Теоретические занятия – 4 ч.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 98ч.

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4

2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	14	12	9	5	3	9	7	4	3
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
17		7	5	3	2	6	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)	14	6	5	3	2	5	4	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)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 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)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий

Календарно-тематическое планирование

№№ занятия	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста (в технике нападения и защиты). Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1,5
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападения и защите), перемещения. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.	1,5
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.	1,5
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок (в технике нападения и защиты). Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол.	1,5
5	Остановка шагом, прыжком (в нападения, защите). Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Учебная игра в волейбол.	1,5
6	Прыжки (особенно в нападения, защите), перемещение защите, в 2, 3 шага. Учебная игра в волейбол.	1,5
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Учебная игра в волейбол.	1,5
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.	1,5
9-10	Многочисленная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передачи мяча в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча кулаком снизу. Учебная игра в волейбол.	3
13-14	Приём мяча сверху двумя руками. Прием мяча двумя снизу. Прием «планера». Учебная игра в волейбол.	3
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра в волейбол.	3
17-18	Сочетание способов перемещений. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	3
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3

23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	3
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол.	3
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол.	3
29-30	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	3
31-32	Выбор места для выполнения подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	3
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в волейбол.	3
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. Учебная игра в волейбол.	3
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол.	3
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол.	3
45-46	Выбор места при приеме нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3
47-48	Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	3
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в волейбол.	3
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	3
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	3
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Учебная игра в волейбол.	3
59-60	Падения и перекаты после падения. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	3
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Вторая передача из зоны. Учебная игра в волейбол.	3
67-68	Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3. Учебная игра в волейбол.	3

69-70	Выбор места для выполнения нападающего удара. Вторая передача из зоны 3 в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3
71-72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Учебная игра в волейбол.	3
73-74	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. Учебная игра в волейбол.	3
75-76	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4. Учебная игра в волейбол.	3
77-78	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3. Учебная игра в волейбол.	3
79-80	Передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	3
81-82	Чередование способов подач. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	3
83-84	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). Учебная игра в волейбол.	3
85-86	Выбор места при блокировании. Нападающий удар с поворотом туловища. Учебная игра в волейбол.	3
87-88	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Учебная игра в волейбол.	3
89-90	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). Скидка. Учебная игра в волейбол.	3
90-91	Подача мяча в заданную зону. Нападающий удар с переводом рукой. Учебная игра в волейбол.	3
92-93	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. Скидка. Нападающий удар с переводом рукой. Учебная игра в волейбол.	3
94-95	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной. Учебная игра в волейбол.	3
96-97	Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.	3
98-99	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол.	3
100	Сдача контрольных нормативов. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра в волейбол.	1,5
101-102	Учебная игра.	3

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 - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.

Программный материал по спортивным играм. Волейбол.

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.