Бюджетное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа –Югра
«Югорский физико-математический лицей-интернат»

Рассмотрена на методической комиссии протокол № 1 от 30.08.2020	Принята на педагогическом совете протокол №1 от 30.08.2020	Утверждена приказом БОУ «Югорский физико-математический лицей-интернат» №141 от 31.08.2020

Дополнительная образовательная программа секции «Волейбол» на 2020-2021 учебный год

Учитель физической культуры
Кайгородов Владимир Николаевич

2020 год

Пояснительная записка

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

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

Программа рассчитана на изучение, закрепленининие, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой *цели* обеспечиваются следующие *задачи:*

1. *Оздоровительные:*

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. *Образовательные:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. *Воспитательные:*

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Тематический план учебно-тренировочной группы

4 часа в неделю (140 часов)

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Количество занятий	Количество часов
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1	2
2	Правила игры и методика судейства	2	4
3	Техническая подготовка волейболистов	2	4
4	Физическая подготовка	2	4
5	Методика тренировки волейболистов	1	2
	Изучение технике игры в волейбол		
	Техника нападения:		
6	перемещения	1	2
7	стойки	1	2
8	подачи	10	20
9	передачи	5	10
10	нападающие удары	5	10
	Техника защиты:		
11	перемещения	2	4
12	прием мяча	3	6
13	блок	3	6
	Изучение тактики игры в волейбол:		
	Тактика нападения:		
14	индивидуальные действия	2	4
15	групповые действия	2	4
16	командные действия	2	4
	Тактику защиты:		
17	индивидуальные действия	7	14
18	групповые действия	7	14
19	командные действия	7	14
20	Игра по правилам с заданием	5	10
	Итого:	70	**140**

Содержание программы

Тематическое планирование материала

(4 часа в неделю)

№ занятия	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
№ 1 № 2	История развития волейбола	- Становление волейбола как вида спорта - Последовательность и этапы обучения волейболистов. - Общие основы волейбола
№ 3 № 4 № 5 № 6	Правила игры и методика судейства	- Правила игры и методика судейства соревнований. - Эволюция правил игры по волейболу - Упрощенные правила игры - Действующие правила игры. - Методика судейства соревнований. - Терминология и жестикуляция.

№ 7 № 8	Техническая подготовка волейболиста	- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. - Основные задачи технической подготовки. - Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. - Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. - Определения и исправление ошибок. - Задачи тренировочного процесса. - Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) - Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. - Контроль технической подготовкой.
№ 9 № 10	Техника игры в волейбол	- Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. - Ознакомление с техникой игры. - Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. - Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. - Нормативные требования и испытания по технической подготовке. - Техника игры, ее характеристика. - Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. - Терминология. - Техника нападения, техника защиты. - Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
№11 №12 №13 №14	Физическая подготовка	- Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. - Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. - Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. - Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
№15 №16	Методика тренировки волейболистов	- Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. - Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. - Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. - Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
Изучение техники игры в волейбол *техника нападения:*		
№17	Стартовые стойки	- Устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая стойки.
№18	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	- Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№19 №20	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	- Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом, скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). - Выпады: вперед, в сторону. - Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
Обучение техники подачи мяча:		
№21 №22	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№23 №24	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№25	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;

№26		
№27 №28	Обучение техники верхней боковой подаче	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№29 №30	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
№31	Обучения технике верхних передач	- техника передачи мяча двумя руками сверху - техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). - двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой.
№32 №33	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
№34 №35	Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной рукой снизу
№36 №38 №37 №39 №40	Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
Техника защиты:		
№41 №42	Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
№43 №44 №45	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
№46 №47 №48	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
Изучение тактики игры в волейбол		
Тактика нападения:		
№49 №50	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	- Групповые взаимодействия. - Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. - Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
№51 №52	Обучения индивидуальным тактическим действиям	- При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений

Тактика защиты:		
№53 №54	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	- Групповые взаимодействия. - Характеристика командных действий. - Взаимодействие игроков. - Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
№55 №56	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	- Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. - Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. - Упражнения на расслабления и растяжения. - Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. - Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. - Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. - Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
№57 №58 №59	Обучения тактике нападающих ударов	- Нападающий удар задней линии. СФП. - Подбор упражнений для развития специальной силы.
№60 №61	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	- Упражнения для развития прыгучести. - Нападающий удар толчком одной ноги. - Учебная игра.
№62	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	- Упражнения для развития гибкости. - Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). - Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№63	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	- Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. - Учебная игра.
№64	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	- Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны - Учебная игра.
№65	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	- Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. - Учебная игра.
№66	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	- Обучение приему мяча от сетки. - Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. - Развитие координации. - Учебная игра.
№67	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	- Передача мяча одной рукой в прыжке. - Учебная игра.
№68	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. - Подбор упражнений для развития взрывной силы. - Учебная игра.
№69	Обучение командным действиям в нападении	- Учебная игра с заданием.
№70	Обучение командным действиям в защите	- Учебная игра с заданием.

Поурочный учебный план состоит из 70 занятий продолжительностью 2 часа каждое.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 70 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др.

уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменять на другие, которые хуже усваиваются.

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.
9. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе дополнительного обучения

№ норматива п/п	*Контрольные нормативы*		1год обучения			2 год обучения		
		Оценка	**н**	**с**	**в**	**н**	**с**	**в**
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14

2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6,из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

Заключение

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Литература

1.Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – .М: Просвещение, 2002.

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Физкультура и спорт, 1974

5. Ахмеров Э.К., Волейбол в школе. – М: Физкультура и спорт,1981

6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.

7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– М, 1994.

12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – М: Высшая школа, 1972.

14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.

15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – М, 2001.

18. Марморов В.К. Специальные упражнения волейболиста. – М: 1975

19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – М, 1977.