

Пояснительная записка.

**Волейбол -** один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов школы Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, проводится первенство Шуйского района по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико- тактическими навыками игры.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005г.) и рассчитана на 1год обучения.

**Цель занятий –** приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

**Задачи:**

образовательные:

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу; 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

1. - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
2. - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности; 3 - развитие основных физических качеств;
3. - укрепление здоровья;
4. - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

**воспитательные:** воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

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 |
| 2 часа | 1 раза в неделю | 2часа | 72 часа |

***Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Технический** | **Контрольные** | **возраст , лет** | **Оценка** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием** | **упражнения** |  | **мальчики** | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| **I. Передача** | 1. Поточная передача | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **мяча** | мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол- | 12  13  14 | 7  9  12 | 5  6  9 | 3  4  5 | 1  2  3 | 6  7  9 | 4  5  7 | 3  3  4 | 1  2  3 |
|  | во раз). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. Передача мяча | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|  | двумя руками сверху | 12 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | с собственного |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | набрасывания из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | зоны 6 в кольцо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | диаметром 1 м, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | установленное в зоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 (10 попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3. Передача мяча | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | двумя руками сверху | 12 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | из зоны4 через сетку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | в квадрат3х3 м, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | расположенный в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | зоне 6; мяч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | предварительно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | передан из зоны 3 (10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4. Передача мяча | 13  14  15  16  17 | 4  6  6  6  7 | 3  5  5  5  5 | 2  3  3  3  3 | 1  2  2  2  2 | 3  5  5  5  6 | 2  4  4  4  5 | 1  2  3  3  3 | 0  1  2  2  2 |
|  | двумя руками сверху |
|  | из зоны 3 в кольцо, |
|  | установленное в зоне |
|  | 4, с предварительной |
|  | передачи мяча из |
|  | зоны 5 (10 попыток) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5. Передача мяча | 13 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| двумя руками сверху | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 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) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Передача мяча | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| двумя руками сверху  из зоны 2 в кольцо, | 16  17 | 4  5 | 3  4 | 2  2 | 1  1 | 4  4 | 3  3 | 2  2 | 1  1 |
| установленное в зоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4, предварительной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| передачи мяча из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| зоны 6 (10 попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Передача мяча | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| двумя руками сверху  в прыжке из зоны 4 | 16  17 | 5  7 | 4  5 | 3  4 | 2  2 | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| через сетку в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| прямоугольник 2х3 м, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| расположенный у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лицевой линии в зоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6, предварительной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| передачи мяча из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| зоны 3 (10 попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II. Подача** | 1. Нижняя прямая | 11 | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| **мяча** | подача в пределы | 12 | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
|  | площадки (10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. Нижняя прямая | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 |
|  | подача на точность | 12 | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  | (по 5 попыток в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | левую и правую |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | половину площадки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3. Верхняя прямая | 13 | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 2 |
|  | подача в пределы | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 |
|  | площадки (10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4. Верхняя прямая | 13 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| подача на точность | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| (по 5 попыток в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| левую и правую |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| половину площадки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Верхняя прямая | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| подача на точность по  заданию (по 5 | 16  17 | 7  8 | 5  6 | 4  4 | 3  3 | 5  6 | 4  4 | 3  3 | 2  2 |
| попыток в левую и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| правую половину |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| площадки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Верхняя боковая | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| подача в пределы  площадки (10 | 16  17 | 7  8 | 6  7 | 4  5 | 2  3 | 5  6 | 3  5 | 2  3 | 1  2 |
| попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Программный материал

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная**  **направленность** | **1-ый год обучения** | | **2-ой год обучения** | |
| **Основы знаний** | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по  волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. | | |  |
| **Освоение техникой**  **передвижений** | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,  подпрыгнуть и т. д.) | | |  |
| **Освоение техники приемов и передач мяча** | 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. | | Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. 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. | |
| **Освоение техники подачи мяча и приема подач.** | Верхняя прямая подача через сетку  из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием  подачи через сетку. | | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.  Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3. | |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. | | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. | |
| **Овладение техникой защитных**  **действий** | Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. | | |  |
| **Овладение тактикой игры в нападении.** | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока  передней линии без изменения позиций игроков. | | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. | |
| **Овладение**  **тактикой игры в защите** | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». | | |  |
| **Овладение игрой и развитие психомоторных**  **способностей.** | Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. | | |  |
| **Овладение**  **организаторскими способностями** | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. |  | | |

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

.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Тема**  **занятий** | **Кол – во часов** | **Элементы содержания.** | **Дата проведе ния** |
| **1.** | Техника перемещений. | 2 ч. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |
| **2.** | Прием. Передача Подача мяча. | 2 ч. | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача  мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя пряма подача. 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. |  |
| 2 ч. | 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. Учебна игра в волейбол. |  |
| 2ч | 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. | 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 |  |
| 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 Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.  Учебная игра 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. |  |
| 4 ч. | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в  волейбол. |  |
| 4 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. |  |
| 4 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно –  тренировочная игра в волейбол. |  |
| 4 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в  зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 4ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи  зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.** | Нападающий удар. Блокирование**.** | 4ч. | 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. |  |
| 4ч. | Нападающий удар с поворотом туловища  Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 4 ч**.** | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочна игра в волейбол. |  |
| 4. | Тактика игры в нападении**.** | 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 | 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. |  |
| 5. | Тактика игры защите | 4 ч. | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
|  | Организац и проведен соревнован й | 2 ч. | Первенство школы по волейболу среди команд юношей девушек 7-9 классов.  Товарищеские встречи между командами близлежащих школ |  |
|  | **Итого** | **72 ч.** |  |  |

**Требования к учащимся.**

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Использованная литература:

1. - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
2. - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г. 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г. 4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.

**Основы знаний**  
**Правила   игры   в   волейбол.**

Организация   и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении.

**Освоение техники  передвижений**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,подпрыгнуть и т. д.)

**Освоение техники приемов и передач мяча**  
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.

**Освоение техники подачи мяча и приема подач.**

Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Приемподачи через сетку.

**Освоение техники прямого нападающего удара**  
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

**Овладение техникой защитных действий**  
Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

**Овладение тактикой игры в нападении.**  
Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

**Овладение тактикой игры в защите**  
Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

**Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.**  
Учебная    игра    в    волейбол    с   заданиями.Учебно-тренировочная                   игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

**Овладение организаторскими способностями**  
Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.