ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

**Пояснительная записка**

 Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся.

 Рассчитана на 2 часа в неделю.

 В процессе изучения у учащихся формируется потребность 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 физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

 **Цель** программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

 Основными **задачами** программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
* отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

 **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

 В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

 В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

 В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

 В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

 Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

  **Методы и формы обучения**

 Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

 Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

 Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

 **Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

 **Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

 **Практические методы**:

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

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

 Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

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

 Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

 Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

 **Материально-техническое обеспечение занятий.**

 Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

 Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.
5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 2 шт.
9. рулетка- 1шт.

 **Учебно-тематический план *(68 часов).***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п |  Содержание |  Кол-во часов |
| 1 | Теория |  2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая |  42 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая |  20 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования |  4 |

**Тематика занятий: *Теория (2 часа*** ). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

 ***Техническая подготовка*** (42 часа).

 *Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком 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 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; 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 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

 **Тактическая подготовка** (20 часов)

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

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

**Общефизическая подготовка (**на каждом занятии)

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

 *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. 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.

**Соревнования** (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

 **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

 Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

 ***Контрольные испытания.***

***общефизическая подготовка****.*

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

 *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

 ***Техническая подготовка.***

 *Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

 *Испытание на точность передачи через сетку.*

 *Испытания на точность подач.*

 *Испытания на точность нападающего удара.*

 *Испытания в защитных действиях.*  ***Тактическая подготовка.***

 Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

 выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | элементысодержания | Требования к уровнюподготовки | Датапроведения  |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
|  | Теория -1ч |  |  |  |  |
| 1 | правила | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. | Знать правила соревнований |  |  |
|  | Техническаяподготовка – 42ч |  |  |  |  |
| 2 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 3 | Стойка игрока.Перемещение в сойке | Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 4 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5 | Приём мяча двумя руками снизу | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 7 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 8 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 9 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 10 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 11 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 12 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 13 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 14 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 15 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 16 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 17 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 18 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 19 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 20 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 21 | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 22 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 23 | Повторный инструктаж по технике безопасности | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
|  | Двусторонняя игра | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 24 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 25 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 26 | Стойка игрока.Перемещение в сойке | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 27 | Стойка игрока.Перемещение в сойке | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 28 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 29 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 30 | Приём мяча двумя руками снизу | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 31 | Приём мяча двумя руками снизу | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 32 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 33 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 34 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 35 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 36 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 37 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 38 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 39 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 40 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 41 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 42 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 43 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 45 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 46 | Верхняя подача мяча | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 47 | Верхняя подача мяча | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 48 | Верхняя подача мяча | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 49 | Нижняя подача мяча | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 50 | Нижняя подача мяча | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 51 | Нижняя подача мяча | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 52 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 53 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 54 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 55 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 56 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 57 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 58 | Нападающий удар, нижний прием | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 59 | Нападающий удар, нижний прием | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 60 | Нападающий удар, нижний прием | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 61 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 62 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 63 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 64 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 65 | Соревнование в группах | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 66 | Соревнование в группах | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 67 | Соревнование в группах | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 68 | Соревнование. Итоговое занятие | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |