**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № *56»* города Брянска**

Утверждаю Директор школы

Согласовано

Зам. директора по УВР

Рассмотрено

на заседании ШМО

Рук. МО С.А. Тихонова

« 28 » августа 2019

составлена на основе «Комплексной программы

физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011.

|  |  |
| --- | --- |
| часов в неделю | часов в год |
| 4 | 144 |

Составил: Прожико И.И.

учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

О.В. Изотов

« 30 » августа 2019

Программа

секции «волейбол»

для учащихся 9 - 11 классов

« 29 » августа 2019

Л.В. Воротынцева

Брянск

2019-2020 учебный 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 совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, 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 сердечнососудистой 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.

**Ожидаемые результаты:**

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 самоконтроля в процессе учебно-тренировочных и соревнований.  
8. Систему управления физкультурным движением в стране.  
***уметь:***  
1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь

прибывшими.  
3. Работать с литературными источниками.  
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.

5. Овладеть навыками судейства.  
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.  
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.  
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.  
9. Записывать игры, анализировать материал.

Занятия проходят в форме спортивной тренировки, учебных игр,

спортивных состязаний. Тренировочный процесс осуществляется

два раза в неделю по два часа. В состав секции «волейбол»

( 10-15 человек ) входят юноши и девушки в возрасте 13-17 лет.

**Программа составлена на основе** «Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов»- авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич. Москва- «Просвещение». 2011. Раздел 3. X-XI классы.

Часть I. п.1.4.2.- спортивные игры (волейбол).

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

Тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Изучаемые темы** | **Количество** **часов** | | | |
| **всего** | **теория** | | **практика** |
|  | Теоретические занятия | 10 |  | |  |
| 1 | История развития волейбола, общие основы волейбола. | 2 | 2 | |  |
| 2 | Правила игры и методика судейства. | 2 | 2 | |  |
| 3 | Техническая подготовка волейболиста. | 2 | 2 | |  |
| 4 | Физическая подготовка. | 2 | 2 | |  |
| 5 | Методика тренировки волейболиста. | 2 | 2 | |  |
|  | Изучение техники игры. ОФП, СФП. | 62 |  | | 60 |
|  | Техника нападения: |  | 1 | |  |
| 6 | перемещения | 3 |  | | 3 |
| 7 | стойки | 2 |  | | 2 |
| 8 | подачи | 10 |  | | 10 |
| 9 | передачи | 12 |  | | 12 |
| 10 | нападающие удары | 14 |  | | 14 |
|  | Техника защиты: |  | 1 | |  |
| 11 | перемещения | 1 |  | | 1 |
| 12 | прием мяча | 6 |  | | 6 |
| 13 | блокирование | 12 |  | | 12 |
| 14 | Гимнастические, л.а упр. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч) | в процессе занятий | | | |
| 15 | РДК- быстроты, силы, гибкости, выносливости, спец. и подготовительные упр. | в процессе занятий | | | |
|  | Изучение тактики игры. ОФП, СФП. | 50 | |  |  |
|  | Тактика нападения: |  | | 1 |  |
| 16 | Индивидуальные действия | 7 | |  | 7 |
| 17 | Групповые действия | 10 | |  | 10 |
| 18 | Командные действия | 8 | |  | 8 |
|  | Тактика защиты: |  | | 1 |  |
| 19 | Индивидуальные действия | 9 | |  | 9 |
| 20 | Групповые действия | 6 | |  | 6 |
| 21 | Командные действия | 4 | |  | 4 |
| 22 | Игры по правилам с заданием | 4 | |  | 4 |
| 23 | Гимнастические, л.а упр. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч) | в процессе занятий | | | |
| 24 | РДК - быстроты, силы, гибкости, выносливости, спец. и подготовительные упр. | в процессе занятий | | | |
| 25 | Контрольные игры и соревнования | 20 | |  | 20 |
| 26 | Контрольные нормативы по технике игры | 2 | |  | 2 |
|  | Итого: | 144 | | 14 | 130 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Дата проведения | | Тема занятия | Кол-во  часов |
| план | факт |
| 1 | сентябрь |  | История развития волейбола | 2 |
| 2 | сентябрь |  | Правила игры и методика судейства | 2 |
| 3 | сентябрь |  | Техническая подготовка волейболиста | 2 |
| 4 | сентябрь |  | Физическая подготовка волейболиста | 2 |
| 5 | сентябрь |  | Методика тренировки волейболиста | 2 |
| Изучение техники игры в волейбол (техника нападения) | | | | |
| 6 | сентябрь |  | Стартовые стойки | 2 |
| 7 | сентябрь |  | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | 2 |
| 8 | сентябрь |  | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите | 2 |
| 9 | октябрь |  | Обучение технике нижней прямой подаче | 2 |
| 10 | октябрь |  | Обучение технике нижней боковой подаче | 2 |
| 11 | октябрь |  | Обучение технике верхней прямой подаче | 2 |
| 12 | октябрь |  | Обучение технике верхней боковой подаче | 2 |
| 13 | октябрь |  | Обучение укороченной подаче | 2 |
| 14-15 | октябрь |  | Обучения технике верхних передач | 4 |
| 16-17 | октябрь |  | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кула-ком выше верхнего края сетки). | 4 |
| 18-19 | ноябрь |  | Обучение технике передач снизу | 4 |
| 20-23 | ноябрь |  | Прямой нападающий удар | 8 |
| 24 | ноябрь |  | Прямой нападающий удар из зоны 2 | 2 |
| 25 | декабрь |  | Прямой нападающий удар из зоны 4 | 2 |
| 26 | декабрь |  | Прямой нападающий удар из зоны 3 | 2 |
| Техника защиты: | | | | |
| 27 | декабрь |  | Перемещения игрока | 2 |
| 28-29 | декабрь |  | Обучение технике приема подач | 4 |
| 30 | декабрь |  | Обучение технике приема мяча с падением | 2 |
| 31-32 | январь |  | Обучение технике блокирования (одиночное) | 4 |
| 33-34 | январь |  | Обучение технике блокирования (групповое) | 4 |
| 35-36 | январь |  | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | 4 |
| Изучение тактики игры в волейбол в нападении | | | | |
| 37-39 | январь |  | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | 6 |
| 40 | январь |  | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | 2 |
| 41 | февраль |  | Обучения тактике нападающих ударов |  |
| 42 | февраль |  | Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе | 2 |
| 43 | февраль |  | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | 2 |
| 44-45 | февраль |  | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | 4 |
| 46-49 | февраль |  | Обучение командным действиям в нападении | 8 |
| Тактика защиты | | | | |
| 50-51 | Март |  | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | 4 |
| 52-61 | Март-апрель |  | Контрольные игры и соревнования | 20 |
| 62 | апрель |  | Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. | 2 |
| 63-64 | апрель |  | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | 4 |
| 65-67 | май |  | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями | 6 |
| 68 | май |  | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов |  |
| 69 | май |  | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов | 2 |
| 70-71 | май |  | Обучение командным действиям в защите | 4 |
| 72 | май |  | Контрольные нормативы по технике игр | 2 |

Примечание:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В зависимости от

индивидуальных возможностей учащихся порядок изучение тем

внутри учебного плана может меняться.

Темы 52-61 проводятся согласно календарному плану соревнований.

Контрольные нормативы по основам технической подготовкисекции «волейбол»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| П/№ ­ | Контрольные нормативы | 1год обучения | | | 2 год обучения | | |
| **н** | **с** | **в** | **н** | **с** | **в** |
| 1 | Верхняя передача мяча в стену, на расстоя­нии не менее одного метра (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 | 12 | 14 | 16 |
| 2 | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 | 10 | 12 | 14 |
| 3 | Передача мяча в парах, без потерь. Расстоя­ние 5–6 м (кол-во раз) | 12 | 15 | 20 | 17 | 20 | 25 |
| 4 | Подача (нижняя/верхняя), количество попа­даний в площадку | 5 | 10 | 15 | – | – | – |
| 5 | Подача (нижняя/верхняя), количество попа­даний в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6,из 5 попыток | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Нижние передачи над собой | 15 | 20 | 25 | 20 | 25 | 30 |
| 8 | Верхние передачи над собой | 15 | 20 | 25 | 20 | 25 | 30 |

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

Заключение

Занимаясь волейболом в секции, 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.

Как показывает практика работы, основной контингент учащихся зачисляется в подготовительное отделение для занятий в группах ОФП и в группах, где обучение проводится по принципу совершенствования в избранном виде спорта. Школьники направляются в созданные группы в соответствии с их подготовленностью и, главное, с учетом желания заниматься тем или иным видом спорта.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

Литература:

4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974

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

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

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

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

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 – Нижневартовск, 2001.

18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

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