

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.СТОРОЖЕВОЕ УСМАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол № 1
от 25.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом №129 от 25.08.2022г.

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст детей: 12-17 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:
Бурых Любовь Ивановна,
педагог дополнительного образования

с.Сторожевое
2022 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты
6. Оценочные и методические материалы
7. Организационно-педагогические условия
8. Список литературы
9. Рабочая программа курса «Основы игры в волейбол»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Правительства от 24 апреля 2015г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ СОШ с.Сторожевое

Направленность. Программа «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность, предназначена для использования в системе дополнительного образования детей.

Новизна данной программы заключается в том, что волейбол является одним из важнейших факторов оздоровления учащихся, охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Общество располагает разнообразными спортивными программами, но спортивные игры - обладает всеми необходимыми компонентами для здоровья, это ловкость, быстрота, выносливость. Программа построена по принципу интеграции разных предметных направленностей: истории возникновения волейбола, биологии. Она делает основной упор на развитие личности ребёнка и укрепление его здоровья.

В ходе обучения учащиеся занимаются спортивно- оздоровительной деятельностью, которая позволяет не только сформировать физическую подготовку но и мотивацию к занятиям спорта , а так же способность анализировать, ставить перед собой цели и задачи, прогнозировать ожидаемый результат.

Актуальность и практическая значимость занятий секции «Волейбол» неоспорима. В приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что значительный объём содержания программы способен обеспечить многоуровневость и вариативность её реализации в работе с учащимися. Переход от одного уровня к другому осуществляется по принципу повторения,

расширения объёма и усложнение упражнений. Программа разработана с учётом дифференцированного подхода при наличии заданий учащимся разного возраста. По каждой теме даётся сумма необходимых теоретических сведений и практических упражнений. Умения и навыки, приобретённые на занятиях в спортивной секции дают импульс для физического развития ребёнка. Основной вид деятельности - практическая деятельность, спортивные соревнования. Основной метод - ориентированный подход к обучению состоит в том, что её содержание направлено на развитие физических качеств, повышение мотивации учащихся к физическому развитию, пропаганде здорового образа жизни. Программа обеспечивает необходимые условия для личностного развития, формирования у учащихся активной жизненной позиции. Воспитываются такие личностные качества, как дружба, ответственность, коллективизм, умение работать в коллективе. Каждый структурный компонент программы отвечает своему назначению, логически последовательно и конкретно раскрывает идею и взгляд на современное дополнительное образование детей.

Цели и задачи.

Цель программы – Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям Волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачами данной программы являются:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом,
- правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив,
- воспитать чувство ответственности, коллективизма,
- уважения к партнеру и сопернику;
- формирование основ нравственного воспитания;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание ответственности за своё поведение.

Развивающие:

- развитие творческой, познавательной и исполнительской активности;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата,
- развитию быстроты, гибкости, ловкости
- развивать координационные способности и силу воли.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности.

Адресат программы – учащиеся, которые, как правило, выбирают вид деятельности самостоятельно и приходят в объединение по собственному желанию.

Учащиеся, которые, как правило, выбирают вид деятельности самостоятельно и приходят в объединение по собственному желанию. Содержание программы рассчитано на детей 12-15 лет. Минимальный состав группы 12-15 человек.

Объем программы – 68 часов.

Формы обучения и виды занятий.

Основными формами проведения занятий являются: беседы, практические занятия, принятие контрольных нормативов, соревнования. Занятия в объединении проводятся по группам, индивидуально или со всем составом объединения.

Срок освоения программы -1 год.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раз в неделю, по 1 часу, недельная нагрузка 2 часа (68 часов) согласно тематическому планированию.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. (ст.2.), учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации учащихся.

Учебный план рассчитан на один год обучения и состоит из одного курса: «Основы игры в волейбол».

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» на 2022-2023 уч.год

Наименование учебного курса	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
	1 год обучения	1 год обучения
«Основы игры в волейбол»	68	участие в соревнованиях
ИТОГО:	68	

Формами промежуточной аттестации является по итогам учебного курса «Основы игры в волейбол» - участие в соревнованиях.

3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Календарный учебный график утверждается приказом директора школы. Изменения в календарный учебный график вносятся приказом директора школы. Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Количество возрастных групп	2
Возрастной состав групп	12-17 лет
Продолжительность учебного года	34 недели
Начало учебного года	01.09.2022г.
Окончание учебного года	30.05.2023г.
Количество часов в неделю/занятий	2 часа/1
Количество занятий	68
Количество часов в год	68часов
Организация занятий	вторая половина дня
Продолжительность занятий	45 минут

4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание курса «Основы игры в волейбол»

Общие основы игры в волейбол – 16 часов

- История возникновения Волейбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры в пионербол, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки волейболистов.
- Техническая подготовка волейболистов.
- Психологическая подготовка волейболиста.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства игры в волейбол.
- Составление комплекса ОРУ
- Составление плана проведения подвижных игр.

Общая физическая подготовка – 10 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Игры: «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка – 10 часов

- Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. --
- Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;
- Перемещение игроков при приёме мяча.
- Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.
- Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике;
- Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.
- Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Упражнения для развития чувства мяча.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка— 10 часов

- Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- Ходьба, бег и выполнение заданий .
- 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.
- Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.
- Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.
- Прием подачи через сетку.
- Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
- Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.
- Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое).
- 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.

Тактическая подготовка— 10 часов

- Игровые взаимодействия.
- Групповые упражнения.
- Атакующие удары.
- Одиночное блокирование.
- Нападающий удар с задней линии.
- Чередование способов приёма мяча.
- Взаимодействие игроков передней линии.
- Подача мяча на игрока ,слабо владеющего приёмом.
- Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.
- Зонное блокирование.
- Имитация нападающего удара и обман одной рукой.
- Чередование способов передачи мяча.
- Чередование способов нападающего удара.
- Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков, с изменением позиций игроков.

Защита

- Зонное блокирование.
- Взаимодействие игроков передней линии.
- Подача мяча на игрока ,слабо владеющего приёмом.
- Одиночное блокирование
- Групповое блокирование
- Выбор способа приема мяча.
- Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.
- Система игры в защите «углом вперед».

Игровая подготовка – 8 часов

- Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.
- Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике;
- Командные действия.
- Групповые действия волейболистов.
- Учебно – тренировочная игра
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами пионербола и волейбола.
- Проведение соревнований.

Учебная игра - 4 час.

5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1. Приобретение школьниками знаний о спортивной игре волейбол.
2. Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.
3. Приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

Планируемый уровень подготовки обучающихся

Учащиеся должны знать:

- порядок организации и правила поведения на соревнованиях;
- вопросы теории по волейболу;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- умение владения правил судейства;
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы.

Учащиеся должны уметь:

- основы техники игры в волейбол;
- умение выполнять тактические действия в нападении и защиты;
- организовать первую медицинскую помощь;
- проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр
- владеть приёмами самостраховки,
- владеть судейством игры;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста

В ходе занятий по изучению «Волейбол» учащиеся должны сформировать такие качества, как самостоятельность, коллективизм, дисциплинированность, ответственность у детей должна сформироваться потребность в ведении ЗОЖ.

6 ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Понимание единства личной и общественной деятельности, осознание ответственности перед обществом, стремление к общественному признанию и положительной общественной оценке раскрывают перед школьниками нравственную, бескорыстную сторону спортивной деятельности, ориентируют их на достижение значительных спортивных результатов. Учитывая все это, преподаватель должен вести учебный процесс так, чтобы занимающиеся осознали поставленные перед ними цели и активно стремились к их осуществлению.

Формой промежуточной аттестации является участие учащихся в школьных соревнованиях

При реализации программы могут использоваться следующие методы и приемы:

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

Логическим завершением занятия по спортивным играм является игра. В условиях игры опробуются и закрепляются те технические приемы, которые разучивались ранее, раскрывается их тактическое содержание. Под учебной игрой мы понимаем игру, педагогически организованную. При этом в отличие от спортивной, ограниченной правилами соревнований, в учебной игре может допускаться ряд упрощений: более мягкое судейство, уменьшение времени игры, изменение высоты сетки, количества участвующих, порядок замен, размеры площадки и т. д. При этом, как правило, на начальном этапе обучения таких упрощений в игре может быть больше. В игре будет много неточных передач, потерь мяча, суматохи, эмоций, но игра состоится. Занимающиеся в условиях соревнования с соперником могут получить достаточную нагрузку и приобрести опыт игры. Большое количество остановок, вызванное ошибками при выполнении простейших технических приемов игры в волейбол, приводит к значительному снижению нагрузки. Сложность организации и проведения игры в волейбол у новичков вытекает из особенностей волейбола. К этим особенностям относятся следующие:

1. Недостаток времени при выполнении технического приема. При игре в волейбол ученик лишен возможности контролировать мяч, подержать его у себя, подработать его, выждать удобный момент, а потом сделать передачу или бросок как в футболе и баскетболе.

2. Игра в одно касание. Волейболист должен в одно касание отправить мяч партнеру или на сторону соперника. Игра в одно касание требует особой точности и согласованности действий. При этом решение о способе, направлении, тактическом содержании передачи должно приниматься заранее, а это требует игрового опыта.

Формы подведения итогов реализации программы

В конце освоения программы предполагается проверка полученных знаний и умений через проведение соревнований по волейболу.

Перед матчем судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьевка. Жеребьевка происходит в присутствии двух капитанов команд. Победитель жеребьевки выбирает ЛЮБОЕ ИЗ ДВУХ:

1) право подавать или принимать подачу или 2) сторону площадки. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу. Мяч “в площадке” Мяч считается “в площадке”, когда он касается ее поверхности, включая ограничительные линии. Мяч “за” Мяч считается “за” когда:

- 1) часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;
- 2) он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;
- 3) он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент;
- 4) он полностью пересекает плоскость под сеткой. Удары (касания) команды

Команде дано право максимум на 3 удара (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более 3 ударов, команда совершает ошибку “ЧЕТЫРЕ УДАРА”. Ударами команды считаются не только преднамеренные удары игроков, но, также, неумышленные соприкосновения с мячом.

Игрок не может ударить мяч два раза подряд (исключая игру на блоке).

Характеристики удара (касания)

- 1 Мяч может касаться любой части тела;
- 2 Мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении. При переходе через сетку мяч может касаться ее.

Игрок у сетки

Перенос рук через сетку:

1. При блокировании, блокирующий может касаться мяча по другую сторону сетки, при условии, что он не мешает игре соперника, до или во время нападающего удара последнего.

2. Игроку разрешено переносить руку через сетку после атакующего удара, при условии, что сам удар был выполнен в пределах его собственного игрового пространства. Проникновение под сеткой Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой, при условии, что это не мешает его игре. Переход на площадку соперника через среднюю линию:

7 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для организации работы в рамках программы «Волейбол» в МБОУ СОШ с. Сторожевое имеются учебные помещения, библиотека, спортивный зал, укомплектованный необходимым оборудованием, многофункциональная спортивная площадка.

1.Наглядные материалы: - «Плакаты» - «Схемы игр» 2.Комплект карточек для правил судейства 3. Учебные пособия.	1. Сетка волейбольная. 2. Гимнастическая стенка 3. Гимнастические скамейки. 4. Гимнастические маты. 5. Скакалки 6. Мячи набивные (1кг., 2 кг.) 7. Мячи волейбольные 8. Гантели различной массы 9. Конусы - 20 штук 10. Рулетка - 1 шт.
---	---

Кадровые условия

Педагог имеет среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции. Высшая квалификационная категория. Постоянно повышает свой профессиональный уровень, через курсы повышения квалификации.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. М .Просвещение, 2014. Матвеев А.П. Физическая культура. Образовательная программа. 1-11 классы. М.Дрофа, 2015.
2. Книга учителя физической культуры. М. Астрель, 2003.
3. Кузнецов В.С., Колодницин Г.А. Планирование и организация занятий по физической культуре. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.СТОРОЖЕВОЕ УСМАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

**педагогическим советом
протокол № 1
от 25.08.2022г.**

УТВЕРЖДЕНО

приказом №129 от 25.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Основы игры в волейбол»
к дополнительной общеразвивающей программе
спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол»
на 2022-2023 учебный год**

**Возраст детей: 12-17 лет
Срок реализации программы: 68 часов**

**АВТОР – Бурых Л.И.,
педагог дополнительного образования**

**с.Сторожевое
2022 г.**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Рабочая программа курса «Теоретическая подготовка» к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивно- оздоровительной направленности «Волейбол» (далее – Рабочая программа курса «Волейбол») направлена на обучение детей основам знаний по волейболу, техники безопасности при проведении занятий, владения правил судейства.

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса.

Приобретение школьниками знаний о спортивной игре волейбол.

2. Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

Планируемый уровень подготовки обучающихся

Учащиеся должны знать:

- порядок организации и правила поведения на соревнованиях;
- вопросы теории по волейболу;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- умение владения правил судейства;
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы.

Учащиеся должны уметь:

- основы техники игры в волейбол;
- умение выполнять тактические действия в нападении и защиты;
- организовать первую медицинскую помощь;
- проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр
- владеть приёмами самостраховки,
- владеть судейством игры;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста

В ходе занятий по изучению «Волейбол» учащиеся должны сформировать такие качества, как самостоятельность, коллективизм, дисциплинированность, ответственность у детей должна сформироваться потребность в ведении ЗОЖ.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУРСА «Основы игры в волейбол»

Охрана труда при проведении занятий по волейболу.

Педагог знакомит занимающихся с общими требованиями охраны труда, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

Физическая культура и спорт в РФ.

Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития волейбола в РФ и за рубежом. Волейбол в центре, районе, городе, России. Успехи волейболистов в крупнейших мировых соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма.

Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок.

Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Гигиена спортсмена и средства закаливания.

Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Общая физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20—30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимание в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей (масса 1—3 кг.) Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища;

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы.

Упражнения на расслабление. Поочередные потряхивания расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Выполнение физических упражнений в участии и соревновании по другим видам спорта

Специальная физическая подготовка.

- Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. --
- Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;
- Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- Передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.
- Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике;
- Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.
- Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Упражнения для развития чувства мяча.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Технико- тактическая подготовка

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Основы игры в волейбол» дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

№п.п	Тема занятий	Количество часов
1.	Правила игры и соревнований. Техника передач	1
2.	Правила игры и соревнований. Техника передач	1
3.	Техника верхних передач. Игра.	1
4.	Техника верхних передач. Игра.	1
5.	Техника нижних передач. Игра.	1
6.	Групповые упражнения. Игра.	1
7.	Групповые упражнения. Игра.	1
8.	Упражнения в движении. Учебная игра.	1
9.	Упражнения в движении. Учебная игра.	1
10.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
11.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
12.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
13.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
14.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
15.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
16.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1
17.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1
18.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
19.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
20.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1
21.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1
22.	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1
23.	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1
24.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
25.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
26.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
27.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
28.	Техника верней прямой подачи. Учебная игра.	1
29.	Техника верней прямой подачи. Учебная игра.	1
30.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра.	1
31.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра.	1
32.	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу от сетки. Учебная игра.	1
33.	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу от сетки. Учебная игра.	1
34.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
35.	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу от сетки. Учебная игра.	1
36.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
37.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
38.	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
39.	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1

40.	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
41.	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
42.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
43.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
44.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1
45.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1
46.	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара. . Учебная игра.	1
47.	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара. . Учебная игра.	1
48.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. . Учебная игра.	1
49.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. . Учебная игра.	1
50.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. . Учебная игра.	1
51.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. . Учебная игра.	1
52.	Чередование способов приёма мяча .Подача мяча на игрока ,слабо владеющего приёмом. Учебная игра.	1
53.	Чередование способов приёма мяча .Подача мяча на игрока ,слабо владеющего приёмом. Учебная игра.	1
54.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
55.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
56.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
57.	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
58.	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
59.	Передача мяча снизу после перемещения .Зонное блокирование. Учебная игра.	1
60.	Передача мяча снизу после перемещения .Зонное блокирование. Учебная игра.	1
61.	Приём мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
62.	Приём мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
63.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1
64.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1
65.	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1
66.	Чередование способов приёма мяча .Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1
67.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1
68.	Соревнования по волейболу	1

**4 Календарно -тематическое планирование
курса «Основы игры в волейбол» дополнительной
общеразвивающей программы «Волейбол»**

№п.п	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения	Факт.
1.	Правила игры и соревнований. Техника передач	1		
2.	Правила игры и соревнований. Техника передач	1		
3.	Техника верхних передач. Игра.	1		
4.	Техника верхних передач. Игра.	1		
5.	Техника нижних передач. Игра.	1		
6.	Групповые упражнения. Игра.	1		
7.	Групповые упражнения. Игра.	1		
8.	Упражнения в движении. Учебная игра.	1		
9.	Упражнения в движении. Учебная игра.	1		
10.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1		
11.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1		
12.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1		
13.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1		
14.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1		
15.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1		
16.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1		
17.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1		
18.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
19.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
20.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1		
21.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1		
22.	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		
23.	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		
24.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1		
25.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1		
26.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1		
27.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1		
28.	Техника верней прямой подачи. Учебная игра.	1		
29.	Техника верней прямой подачи. Учебная игра.	1		
30.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра.	1		
31.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра.	1		
32.	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу от сетки. Учебная игра.	1		
33.	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу от сетки. Учебная игра.	1		

34.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1		
35.	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу от сетки. Учебная игра.	1		
36.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		
37.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		
38.	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
39.	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
40.	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
41.	Приём снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
42.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1		
43.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1		
44.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1		
45.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1		
46.	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара. . Учебная игра.	1		
47.	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара. . Учебная игра.	1		
48.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. . Учебная игра.	1		
49.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. . Учебная игра.	1		
50.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. . Учебная игра.	1		
51.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. . Учебная игра.	1		
52.	Чередование способов приёма мяча .Подача мяча на игрока ,слабо владеющего приёмом. Учебная игра.	1		
53.	Чередование способов приёма мяча .Подача мяча на игрока ,слабо владеющего приёмом. Учебная игра.	1		
54.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1		
55.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1		

56.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1		
57.	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1		
58.	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1		
59.	Передача мяча снизу после перемещения .Зонное блокирование. Учебная игра.	1		
60.	Передача мяча снизу после перемещения .Зонное блокирование. Учебная игра.	1		
61.	Приём мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
62.	Приём мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
63.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1		
64.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1		
65.	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1		
66.	Чередование способов приёма мяча .Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1		
67.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1		
68.	Соревнования по волейболу	1		