

Пояснительная записка

Рабочая программа «Волейбол» для первого года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол», физкультурно-спортивной направленности, разработанной на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, под редакцией С.М. Зверева, М., «Просвещение», 1986 г. В программе педагогом модифицировано количество часов в учебно-тематическом планировании и содержание программы по годам обучения и утверждена к использованию в 2020 году.

В рамках реализации рабочей программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 144 часов в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 2 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий:

1. Теоретические
2. Практические
3. Комбинированные.

Реализация рабочей программы предполагает выполнение обучающимися программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке. Выраженных в количественных (часы) и качественных (нормативные требования) показателях.

Программа включает в себя следующие разделы:

- «Физическая культура и спорт в России»;
- «Всероссийский физкультурный комплекс ГТО»;
- «История развития волейбола»;
- «История развития волейбола в России»;
- «Строение и функции организма человека»;
- «Гигиена, самоконтроль, техника безопасности»;
- «Правила игры»;
- «Общая и специальная физическая подготовка»;
- «Основы техники и тактики игры»;
- «Контрольные игры и соревнования»;
- «Контрольные испытания»;
- «Экскурсии и воспитательные мероприятия»

Цели и задачи.

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у обучающихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной игры «Волейбол». Основой подготовки обучающихся по программе является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим дополнительной общеобразовательной программой ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в защите и нападении;

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивной игры «Волейбол».

Ожидаемые результаты.

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по волейболу обучающиеся должны освоить технику перемещений и стоек, технику подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающих ударов, основы тактических действий в нападении и защите, технику игры в защите и нападении, теоретические знания об истории спорта и волейбола, об основах физиологии и техники безопасности, правила игры «Волейбол»; должно улучшиться общее состояние здоровья обучающихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Критерии оценки результативности реализации программы.

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

Тестирование по общей физической подготовке:

1. Прыжок в длину с места;
2. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с. (Подтягивание на перекладине).

Тестирование по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м (5х6м);
2. Бег 92 м. с изменением направления движения.

Тестирование по технической подготовленности:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4;
2. Подача на точность;
3. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.).

По результатам сдачи контрольных нормативов учащимися определяется уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)

Контрольные нормативы по волейболу.

ДЕВУШКИ:

	п/п	упражнения	9-10лет			10-11лет			11-12лет			12-13 лет		
			уровни			уровни			уровни			уровни		
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155	140
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8
	3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	36	32	42	38	34	44	40	35	46	41	36

СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11,8	12,1	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,0	32,5	33,0	31,5	32,0	32,5	31,2	31,7	32,2	31,0	31,5	32,0

	п/п	упражнения	13-14лет			14-15лет			15-16лет		
			уровни			уровни			уровни		
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	20	14	10	21	15	11	22	20	10
		Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	50	46	42	52	48	44	55	51	47
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11,9	12,3	11,4	11,7	12,0	11,2	11,5	11,8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5

ЮНОШИ:

		упражнения	9-10лет			10-11лет			11-12лет			12-13 лет		
			уровни			уровни			уровни			уровни		
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см);	175	140	125	185	145	135	195	160	145	200	165	150
	2	Подтягивание на перекладине	3	2	1	4	3	1	6	4	2	7	5	2
		Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	45	41	36	49	45	41	54	50	46	58	54	50
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек.	12,5	12,7	12,9	12,2	12,5	12,7	12,1	12,3	12,5	11,5	11,8	12,0
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31,0	31,6	32,2	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5

	п/п	упражнения	13-14лет			14-15лет			15-16лет		
			уровни			уровни			уровни		
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	205	170	155	210	180	165	220	190	180
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4
		Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	63	59	55	70	66	62	75	71	67
СФП	1.	Бег 30 м (5х6м), сек	11.1	11.6	11.8	10.8	11.3	11.6	10.4	10.8	11.1
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29.0	29.5	30.0	28.5	29.0	29.5	27.5	28.0	28.5

Контрольные нормативы по технической подготовке. (юноши и девушки)

№ п/п	Упражнения (виды испытаний)	9-14 лет			15-16 лет		
		Уровни			уровни		
		В	С	Н	В	С	Н
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	1	4	3	2
2	Подача на точность	3	2	1	4	3	2
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.)	3	2	1	4	3	2

Материально-технические условия реализации программы.

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие спортивные сооружения, снаряжение и инвентарь:

- Спортивный зал с площадкой для волейбола 9×18 – 1 шт.
- Стенка гимнастическая, пролет 0,8 м. - 1 шт.
- Маты гимнастические в необходимом количестве
- Скамейки гимнастические в необходимом количестве
- Палка гимнастическая в необходимом количестве
- Рулетка - 1 шт.
- Свистки судейские - 2 шт.
- Секундомер - 1 шт.
- Перекладина – 1 шт.
- Мостик гимнастический - 2 шт.
- Обручи гимнастические - 2 шт.
- Скакалки гимнастические - 15 шт.
- Мячи набивные весом 1 кг в необходимом количестве
- Насосы с иглами для надувания мячей - 1 шт.
- Сетка волейбольная 1 шт.
- Мячи волейбольные 8 шт.

- Мячи малые теннисные в необходимом количестве.

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	31 мая	36	144	2	2 раз по 2 часа

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов, всего:	Из них:		Формы аттестации
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1		Опрос
3	История развития волейбола	0,5	0,5		Опрос
4	История развития волейбола в России	0,5	0,5		Опрос
5	Строение и функции организма человека	2	2		Опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	1	1		Опрос
7	Правила игры	1	1		Опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	53	2	51	Тестирование
9	Основы техники и тактики игры	67	4	63	Тестирование
10	Контрольные игры и соревнования	7	1	6	
11	Контрольные испытания	4		4	Тестирование
12	Экскурсии и воспитательные мероприятия	6		6	
	ИТОГО	144	14	130	

Содержание программы.

2-й год обучения.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. История. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины. Становление системы Физической подготовки и спорта в стране. Значимые вехи, факты, события, личности.

Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.

Возникновение, развитие, сущность физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в стране. Нормы, требования.

История развития волейбола.

История волейбола. Родина волейбола. Соревнования по волейболу среди школьников.

История развития волейбола в России.

История волейбола в России. Значимые вехи, имена, деятели. Спортивные клубы. Результаты.

Строение и функции организма человека.

Общие сведения о строении организма человека, физиологии и протекающих в нем процессах.

Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.

Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм и соблюдение техники безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, форма игрока, нарушения

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для становления и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры. Практические занятия.

Строевые упражнения. Понятие о строе-шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Основы техники и тактики игры

Классификация техники, тактики.

Практические занятия.

Техника игры. Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние - 3-6 м от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6-7 м от сетки, для мальчиков - в обязательном

порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6-7 м от сетки.

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Весёлые старты». Соревнования по мини-волейболу/пионерболу.

Контрольные испытания.

Сдача тестирования по контрольным нормативам по общей и специальной физической и технической подготовке 2 раза в год в конце 1 и 2 полугодия (декабрь, май)

Экскурсии и воспитательные мероприятия.

Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий и бесед о нравственности и поведении.

Методическое обеспечение программы.

Методические рекомендации по выполнению учащимися контрольных нормативов.

1. **Бег 30 м: 5хбм.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. **Бег 92 м** в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

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

4.Подтягивание. Из вися на прямых руках, хват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

5.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат (ноги не держать), руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

Список использованной литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное / Под редакцией С.М. Зверева. – М: Просвещение, 1986 г.

