**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Хондергейская средняя общеобразовательная школа**

**Дополнительная образовательная** **программа**

**спортивной** **секции**

**«****ВОЛЕЙБОЛ »**

**(9 – 11 классы)**

Составитель: Монгуш Алдын Бурун-оолович,

учитель физкультуры

***Пояснительная записка***

 Рабочая   программа   спортивной   секции  « Волейбол » составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной  программе  физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2006.).

Данная  программа  является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на3 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 9-11классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

***Цель:***

- обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;

- гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;  
- подготовка  спортивных  резервов в  волейболе , достижение обучающимися высоких  спортивных  результатов.

***Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:***

1. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
3. Способствовать укреплению здоровья;
4. Развивать двигательные способности;
5. Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

***Методическое обеспечение реализации программы***

секции спортивных игр: «волейбол»:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. Х-Х1 классы.

Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2006г).

**Волейбол** –  спортивная  командная игра, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. 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.

Реализация данной  программы  предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;

- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами 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.

Данная  программа  рассчитана на 68 часов.

***Ожидаемые результаты работы:***

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;

- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;

- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,

таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

***Содержание программы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **урока** | **Разделы** | **Элементы содержания** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | *Обучение технике подачи мяча (16ч)* | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи.  Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. | 2 |
| 2 | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи.  Специальные упражнения для нижней боковой подачи.  Учебная игра. | 2 |
| 3 | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.  Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра. | 2 |
| 4-5 | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | 4 |
| 6-7 | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра. | 4 |
| 8 | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. | 2 |
| 9 | *Техника нападения (6ч)* | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. | 2 |
| 10-11 | Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. | 4 |
| 12-16 | *Техника защиты (10ч)* | Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра. | 10 |
| 17-20 | *Тактика защиты (8ч)* | Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра. | 8 |
| 21-31 | *Тактика нападения (22ч)* | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии. | 22 |
| 32-34 | *Игра по правилам с заданием. (6ч)* | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре). | 6 |
| **Итого** | |  | **68** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел** |  | **Тема** | **Содержание занятия** | **Теор.** | **Практ.** | **Дата** | |
| **Прим** | **Факт** |
| **1** | ***Обучение технике подачи мяча (16ч)*** | **1** | Нижняя прямая подача. | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **2** | **2** | Нижняя боковая подача. | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **3** | **3** | Верхняя прямая подача | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **4-5** | **4-5** | Подача с вращением мяча. | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **6-7** | **6-7** | Подача в прыжке. | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **8** | **8** | Верхняя передача мяча | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **9** | ***Техника нападения (6ч)*** | **9** | Передача в прыжке | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **10- 11** | **10-11** | Нападающий удар. | Упр. для напрыгивания. Специальные упр.я у стены в опорном положении. Специальные упр. на подкидном мостике. Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **12** | ***Техника защиты 10ч)*** | **1** | Приемы мяча. | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упр. с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упр. в парах, тройках без сетки. Специальные упр. в парах через сетку. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **13- 14** | **2-3** | Прием мяча с падением. | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **15- 16** | **4-5** | Блокирование (подвиж. и неподвиж.) | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами.(в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **17** | ***Тактика защиты (8 ч)*** | **1** | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **18** | **2** | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **19** | **3** | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **20** | **4** | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **21** | ***Тактика нападения (22 ч)*** | **1** | Индивидуальные и групповые действия нападения. | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **22** | **2** | Индивид. тактические действия. | Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **23-24** | **3-4** | Индивидуальные и групповые действия. | Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости,  гибкости. Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **25-26** | **5-6** | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **27** | **7** | Тактика нападающего удара. | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **28** | **8** | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **29-30** | **9-10** | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы (гантели, эспандер). Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |
| **31** | **11** | Взаимодействия нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **32** | ***Игра по правилам с заданием***  ***(6 ч)*** | **1** | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. | 0,2 | 1,3 |  |  |
| **33-34** | **2-3** | Командные действия в защите | Учебная игра с заданием. | 0,2  0,2 | 1,3  1,3 |  |  |

***Контрольные испытания.***

**Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.**

Физическое развитие и физическая подготовленность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | девочки | мальчики |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1  2  3  4  5 | Бег 30 м с высокого старта (с)  Бег 30 м (6х5) (с)  Прыжок в длину с места (см)  Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)  Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:  сидя (м)  в прыжке с места (м) | 5,0  11,9  150  35  5,0  7,5 | 4,9  11,2  170  45  6,0  9,5 |

Техническая подготовленность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель |
| 1 | 2 | 3 |
| 1  2  3  4  5 | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4  Подача верхняя прямая в пределы площади  Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3  Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу  Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 4  3  3  8  3 |

**УМК:**

1. «Физическая культура в школе» - Москва, 2010
2. «Физкультура и спорт» - Москва, 2010

***Приложение***

***Нижняя прямая подача***(см. рис. 1) выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

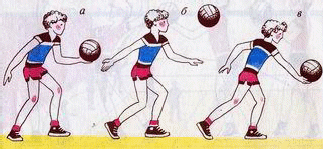


Рисунок 1 – Нижняя прямая передача

***Верхняя прямая подача.***В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис. 2).

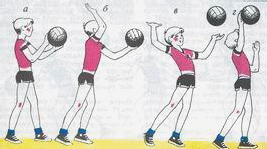


Рисунок 2 – Верхняя прямая передача

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5 – 2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.

Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

***Упражнения***

Освоения подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол (15 – 20 раз).

Освоение ударного движения. Прямой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед – вверх левой руки, - для верней прямой подачи.

Игрок принимает стойку готовности в 6 м от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой перебить через сетку.

Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадке.

Подачи в правую, левую половины площадки.

Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

**Примерные упражнения для технической подготовки волейболистов**

**Передвижения.**

1. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры

2. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

3. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

4. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

5. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры.

«Падающая палка».

Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 – 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч». **Подачи 1.** Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в. 5 – 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки. 2. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом. 3. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

**Передача мяча** На рисунке 3а показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры. При передаче, стоя спиной к цели, встреча рук с мячом происходит над лицом. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в

грудной и поясничной части

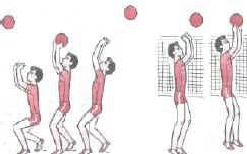


Рисунок 3

Передача мяча Передача в прыжке выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одного-двух шагов. Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.

Отбивание мяча кулаком к сетке.

В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки. Здесь поможет отбивание кулаком в прыжке. Лучше расположиться боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной. Здесь важно рассчитать прыжок, чтобы встретить мяч над сеткой.