**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО ВОЛЕЙБОЛУ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Учитель физической культуры МБОУ СОШ №3:**

Труханов Сергей Алексеевич

2014-2015 год

**г. Сковородино**

**Рабочая программа по волейболу**

Рабочая программа по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

В школьной волейбольной секции занимаются учащиеся от 11 до 17 лет.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения с учетом теоретического, практического циклов.

Рабочая программа по волейболу составлена на основе типовой программы (Железняк К.Д., Слупский Л.Н. , М.: Просвещение, 1989 г.), рекомендаций специалистов в области физической культуры, нормативных документов Министерства образование РФ и адаптирована  к конкретным условиям.

Неотъемлемой частью формирования волевой сферы личности в подростковом периоде является физическое воспитание.

Волейбол - одна из популярных спортивных игр. Ее отличает богатое и разнообразное двигательное содержание: быстрый бег, высокие прыжки, мгновенная реакция, скорость движения, точность и ориентировка в пространстве.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, способствует улучшению глубинного и периферического зрения, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов,  увеличивают силу мышц.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.  Формируются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

Оборудование: площадка, сетка, мяч.

При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей. Количество учащихся в группах 10 – 15 человек. Продолжительность занятий – 8 часов  в неделю. Форма занятий  - групповая.  
**Цель:   
• Повышение уровня физического развития подростков**

**Задачи:**

1. Содействие физическому развитию детей и подростков (воспитание гармонично развитых личностей)

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата

3. Обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема мяча, передачи мяча, действиям в нападении и защите

3. Подготовка спортивного резерва

На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

На третьем году обучения основное внимание уделяется техничности, тактическим навыкам.

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется в едином педагогическом процессе: формирование и закрепление определенных навыков, на  достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися, единства общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при современных подходах: систематичность, индивидуализация (изучение особенностей каждого занимающегося), метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, оптимальность и сбалансированность.

Спортивные методы: метод  непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод  максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Разноуровневость физических упражнений направлена на   
развитие функциональных особенностей организма, на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

**Диагностика результативности образовательного процесса**   
В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

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

1. Сетка волейбольная – 1 штуки
2. Стойки волейбольные – 2 штуки;
3. Гимнастическая стенка – 6-8 пролетов;
4. Скакалки - 15 штук;
5. Мячи волейбольные - 15 штук

**Содержание программы:**

Вид упражнений - индивидуальные, в парах, без предметов, на ускорение, с предметами.

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

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 30-40 м., бег или кросс до 2000 м., прыжки в длину с разбега.

Техника и тактика игры:

упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 раз).

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх, то же с набивным мячом.

Приседание, выпрыгивание вверх из присяда, полуприсяда, полуприсяда вперед.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения в парах

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий**  Теоретические занятия  Техника безопасности. Правила поведения во время игры  Гигиена, предупреждение травм  Правила соревнований  Практические занятия  Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка  Техническая и тактическая подготовка  Соревнования  Выполнение контрольных нормативов  Контрольные игры и соревнования  Инструкторская и судейская практика |  |
|  |

**Тематическое планирование**

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа. (Всего 140 занятий – 280 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **Кол-во часов** |
| 1. | Правила игры и соревнований. Техника передач. | 6 |
| 2. | Техника верхних передач. Игра | 8 |
| 3. | Техника нижних передач. Игра | 8 |
| 4. | Групповые упражнения. Игра | 6 |
| 5.  6. | Упражнения в движении. Учебная игра  Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 6 |
| 8 |
| 7. | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 8 |
| 8. | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 6 |
| 9. | Групповые упражнения. Учебная игра. | 6 |
| 10. | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 8 |
| 11. | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | 8 |
| 12. | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 8 |
| 13. | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 8 |
| 14. | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | 6 |
| 15. | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 6 |
| 16. | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 6 |
| 17. | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 8 |
| 18. | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 8 |
| 19. | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 8 |
| 20. | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 6 |
| 21 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. | 6 |
| 22. | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. | 8 |
| 23. | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | 6 |
| 24. | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. | 6 |
| 25. | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 6 |
| 26. | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. | 6 |
| 27. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. | 8 |
| 28. | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 8 |
| 29. | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. | 6 |
| 30. | Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра. | 6 |
| 31. | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 6 |
| 32. | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. | 6 |
| 33. | Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. | 6 |
| 34. | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. | 6 |
| 35. | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 4 |
| 36. | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. | 4 |
| 37. | Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. | 4 |
| 38. | Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра. | 4 |

Список используемой литературы.

* Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
* А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
* Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
* - Москва «Просвещение», 1984 г.
* Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
* Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
* А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.