МБОУ « Средняя общеобразовательная школа № 15 с углубленным изучением отдельных предметов»

Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

**Модернизированная программа по волейболу**

учитель

первой квалификационной категории

Васильева Оксана Владимировна

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

2013 - 2014 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по волейболу предназначена для спортивной секции муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ « Средняя общеобразовательная школа № 15 с углубленным изучением отдельных предметов»

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

**Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол

Основными **задачами** программы являются:

* укрепления здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приёмами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Годовой план – график распределения учебных часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Всего часов |
| 1. | Теория | 4 |
| 2 | Техническая подготовка | 62 |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 50 |
| 4 | Тактическая подготовка. | 20 |
|  | Итого | 136 |

**Содержание рабочей программы**

**Теория**

В теоретической части программы даётся информация о технике безопасности на волейболе, раскрывается тематика исторических моментов возникновения волейбола. Изучаются правила и техника, даются понятия о двигательных качествах, темпе и длительности физических упражнений, а также о значении физических упражнений для работоспособности организма. Рассматриваются способы самостоятельного измерения ЧСС, самоконтроль и первая доврачебная помощь. Изучается физиология, гигиена физических упражнений и ведётся активная популяция здорового образа жизни.

**Практика. Общая физическая подготовка (ОФП)**

1. Развитие двигательных качеств. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Игры с элементами развивающих упражнений. Разнообразные упражнения – стоя, сидя, лёжа, в висе на турнике. Разновидности ходьбы – на носках, пятках, с высоким подниманием колена. Разновидности бега – по кругу, с изменением направления. Разновидности прыжков - на двух ногах, на одной ноге. Подвижные игры и эстафеты.
2. Развитие координации. ОРУ на координацию. Специальные упражнения и игры на развитие внимания и координацию движений. Упражнения в равновесии. Эстафета с элементами равновесия.
3. Развитие ловкости. ОРУ на ловкость. Упражнения в движении с изменением направления в медленном и быстром темпе.
4. Развитие гибкости. ОРУ на гибкость с большой амплитудой. Наклоны, повороты. Гимнастические упражнения – кувырки, стойки, висы, упоры.
5. Развитие скоростных качеств. ОРУ на скорость. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Стартовый разгон, бег из разных исходных положений, бег по повороту, челночный бег, 30м, 60м, специальные беговые упражнения. Игры с бегом на скорость.
6. Развитие силы. ОРУ на силу. Силовые упражнения. Отжимания, подтягивания.
7. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Метания, специальные развивающие упражнения.
8. Развитие выносливости. ОРУ на выносливость. 6-минутный бег, кросс 1 и 2км.
9. Развитие специальной силовой выносливости. ОРУ – специальные упражнения. Серия повторных упражнений. Сочетание силы и выносливости. Статистические упражнения – удержание груза.
10. Развитие меткости. ОРУ на меткость в цель, броски по мишеням.
11. Развитие прыгучести. ОРУ. Прыжки с места, в движении, на одной и двух ногах, приставными шагами, из разных исходных положений, с доставанием предметов. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту. Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.

**Практика. Специальная физическая подготовка**

1. Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения с набивными мячами из разных исходных положений, в сочетании с прыжками. Упражнения в парах. Игры на скорость.
2. Специальные упражнения на выносливость. Эстафета по полосе препятствий. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, многократные прыжки вверх с выпрыгиванием.
3. Специальные упражнения для развития быстроты и скорости передвижения. Линейная эстафета с бегом, бег за флажками, бег командами.
4. Специальные упражнения для развития гибкости. Парные и групповые упражнения в сопротивлении. Упражнения на гимнастической стенке – смешанные висы и упоры, размахивания, соскоки с прогибом.
5. Специальные упражнения для ловкости. Комбинированные упражнения по зрительному сигналу, броски мяча в движении и с изменением направления. Разнообразные упражнения с мячом, выполняемые стоя, в шаге и в беге. Упражнения на быстроту и точность реакции.
6. Специальные подвижные игры и эстафеты. Пасовка волейболистов, ловкая подача, два мяча через сетку, эстафета волейболистов.
7. Психологическая подготовка. Проверка собранности, самообладания, эмоциональной уверенности, целеустремлённости и настойчивости.

**Техника**

1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинация из освоенных элементов техники.
2. Освоение техники приёма и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; передача мяча над собой через сетку, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
3. Освоение техники верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача через сетку - несколько серий.
4. Освоение прямого нападающего удара. Атакующий удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, при встречных передачах.
5. Техника владения мячом. Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи, удара).
6. Блокирование

**Интегральная подготовка**

1 Овладение игрой. Игры и игровые занятия. Применение в игре комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

2 Мини-волейбол. Игра по правилам мини-волейбола на меньшей площадке.

3 Игра по упрощенным правилам волейбола. 5-6 партий.

4 Игра в нападении. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите.

5 Учебно-тренировочная игра. Игры с соперниками, товарищеские встречи.

**Контрольные испытания**

Оценка физической подготовки учащихся в начале года и в конце. Сравнение результативности по таблице.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2-4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Нормативы**

**по физической и технической подготовке игры в волейбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Год | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низ. | Ср. | Выс. | Низ. | Ср. | Выс. |
| 1 | Скорость | Бег 30м. (сек.) | 1  2  3 | 5.5  5.3  5.1 | 5.2  5.0  4.8 | 4.8  4.5  4.3 | 6.0  5.9  5.8 | 5.5  5.4  5.3 | 5.0  4.9  4.8 |
| 2 | Сила | Подтягивание  (кол. раз) | 1  2  3 | 5  6  7 | 7  9  10 | 10  12  14 |  |  |  |
| Отжимание  (кол. раз) | 1  2  3 | 10  12  14 | 14  18  20 | 20  24  28 | 7  9  10 | 9  12  15 | 12  15  20 |
| Пресс (кол. раз) | 1  2  3 | 30  35  37 | 35  40  45 | 45  50  55 | 20  25  30 | 30  35  40 | 40  45  48 |
| 3 | Скоростно-силовое качество | Прыжок в длину с места (см) | 1  2  3 | 175  180  190 | 190  205  215 | 215  225  240 | 155  165  175 | 170  180  190 | 190  200  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 1  2  3 | 1100  1150  1200 | 1300  1400  1450 | 1500  1550  1600 | 900  950  1000 | 1000  1100  1200 | 1200  1300  1400 |
| 5 | Меткость  координация | Верхний приём мяча  (над головой - вверх) | 1  2  3 | 5  7  9 | 9  12  15 | 15  20  25 | 5  7  9 | 9  12  15 | 15  20  25 |
| Верхний приём мяча  (в стену) – набивание | 1  2  3 | 5  7  9 | 10  15  20 | 20  30  40 | 5  7  9 | 10  15  20 | 20  30  40 |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку | 1  2  3 | 8  10  12 | 12  15  17 | 17  20  30 | 8  10  12 | 12  15  17 | 17  20  30 |
| Нижний приём мяча  ( над головой  - вверх) | 1  2  3 | 4  6  8 | 8  10  12 | 14  17  20 | 4  6  8 | 8  10  12 | 14  17  20 |
| Нижний приём мяча  (в стену) – набивание | 1  2  3 | 4  6  8 | 8  10  12 | 14  17  20 | 4  6  8 | 8  10  12 | 14  17  20 |
| Нижний приём мяча в парах через сетку | 1  2  3 | 6  8  10 | 12  14  16 | 18  20  25 | 6  8  10 | 12  14  16 | 18  20  25 |
| Нападающий удар (10 раз)  кол. попаданий | 1  2  3 | 2  3  4 | 4  5  6 | 6  8  10 | 2  3  4 | 4  5  6 | 6  8  10 |
| Верхняя прямая подача (10 раз) кол. попаданий | 1  2  3 | 3  4  5 | 5  6  7 | 7  8  10 | 3  4  5 | 5  6  7 | 7  8  10 |

**Используемая литература**

1 Б.И. Загородский, И.П. Залетаев «Физическая культура в школе», Высшая школа 1998г.

2 Ю.Д. Железняк «Юный волейболист», учебное пособие для тренеров М. «Физкультура и спорт» 1999г.

3 Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №3 2004г. «Подводящие упражнения в волейболе».

4 Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №4 2004г.

«Школа мяча».

5 Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №6 2005г.

«На уроках по волейболу».

6 Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №5 2007г.

«Круговая тренировка по волейболу».

7 Научно-исследовательский журнал по педагогике. М. 2007г.

8 Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся» Волейбол. М. «Просвещение» 2011г.

**Планируемые результаты**

Уметь выполнять нижнюю и верхнюю прямые подачи; нападающий удар; передачи мяча сверху; прием мяча снизу двумя; одиночное блокирование; играть в волейбол.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Тип занятия | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 1 | Основы знаний. Инструктаж по охране труда и технике безопасности | 2 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Краткая характеристика волейбола. |  |  |
| 2 | Развитие координации. ОРУ на координацию. | 2 | Комбинированный | Эстафета с элементами равновесия. |  |  |
| 3 | Игры с бегом на скорость. | 2 | Комбинированный | ОРУ на скорость. Стартовый разгон, бег из разных исходных положений, бег по повороту, челночный бег |  |  |
| 4 | ОРУ. Метания, специальные развивающие упражнения. | 2 | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 5 | ОРУ – специальные упражнения. Серия повторных упражнений. | 2 | Комбинированный | Развитие специальной силовой выносливости.  Сочетание силы и выносливости. Статистические упражнения – удержание груза |  |  |
| 6 | Специальные прыжковые упражнения | 2 |  | Развитие прыгучести. ОРУ. Прыжки с места, в движении, на одной и двух ногах, приставными шагами, из разных исходных положений, с доставанием предметов. |  |  |
| 7 | Упражнения с набивными мячами из разных исходных положений, в сочетании с прыжками | 2 |  | Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения в парах. Игры на скорость |  |  |
| 8 | Эстафета по полосе препятствий. | 2 |  | Специальные упражнения на выносливость. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, многократные прыжки вверх с выпрыгиванием. |  |  |
| 9 | Проверка уровня физической подготовки. | 2 | контрольный | Бег 30м,бег 60м, прыжок в длину с места, бег 1000м |  |  |
| 10 | Проверка уровня физической подготовки. | 2 | контрольный | Бег 500м, метание мяча, челночный бег, высота подскока. |  |  |
| 11 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 2 | комбинированный | ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |  |  |
| 12 | Передача мяча сверху двумя руками. | 2 | комбинированный | ОРУ с набивными мячами. Развитие выносливости. |  |  |
| 13 | Прием мяча снизу двумя руками. | 2 | комбинированный | ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |  |  |
| 14 | Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. | 2 | комбинированный | Стойка игрока. Перемещения в стойке. |  |  |
| 15 | Прием мяча, отражённого от сетки. Нижняя прямая подача. | 2 | комбинированный | Развитие координации. ОРУ с набивными мячами. Челночный бег 5\*6м |  |  |
| 16 | Передача мяча через сетку в тройках. | 2 | комбинированный | Развитие координации. |  |  |
| 17 | Прямой нападающий удар | 2 | комбинированный | Развитие силовой выносливости. Атакующий удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, при встречных передачах. |  |  |
| 18 | Прием мяча после подачи | 2 | комбинированный | Техника владения мячом. Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи, удара). |  |  |
| 19 | Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача | 2 | комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 18 | Верхняя прямая подача. | 2 | комбинированный | Развитие силы |  |  |
| 20 | Эстафета по полосе препятствий. | 2 | комбинированный | Развитие выносливости |  |  |
| 21 | Специальные подвижные игры и эстафеты | 2 | комбинированный | Развитие координации |  |  |
| 22 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 2 | комбинированный | Развитие координационных способностей |  |  |
| 23 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 2 | комбинированный | Развитие координации |  |  |
| 24 | Одиночное блокирование. Страховка при блокировании. | 2 | комбинированный | Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 25 | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, многократные прыжки вверх с выпрыгиванием. | 2 | комбинированный | Специальные упражнения на выносливость. Эстафета по полосе препятствий |  |  |
| 26 | Верхняя прямая подача. Прием после подачи. | 2 | комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 27 | Тестовые задания | 2 | контрольный | Приседание за 1мин., пресс за 30 сек., челночный бег 6\*10м. |  |  |
| 28 | Тестовые задания | 2 | контрольный | Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача. |  |  |
| 29 | Тестовые задания | 2 | контрольный | ОРУ с набивными мячами. 6-ти минутный бег. |  |  |
| 30 | Прыжковые упражнения. | 2 | комбинированный | Развитие прыгучести |  |  |
| 31 | Передачи в тройках со сменой мест. Верхняя прямая подача. | 2 | комбинированный | Развитие скоростных качеств |  |  |
| 32 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 2 | комбинированный | Развитие ловкости и координации |  |  |
| 33 | Игра с заданием | 2 | комбинированный | Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). |  |  |
| 34 | Игра с заданием | 2 | комбинированный | Применение в игре комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). |  |  |
| 35 | Командные тактические действия в защите | 2 | комбинированный | Защита уступом назад, уступом вперед. |  |  |
| 36 | Командные тактические действия в нападении | 2 | комбинированный | Развитие координационных качеств |  |  |
| 37 | Прямой нападающий удар | 2 | комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 38 | Прямой нападающий удар. Блокирование. | 2 | комбинированный | Развитие специальной выносливости. |  |  |
| 39 | Двухсторонняя учебная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 40 | Двухсторонняя учебная игра | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 41 | Двухсторонняя учебная игра | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 42 | Двухсторонняя учебная игра | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 43 | Двухсторонняя учебная игра | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 44 | Двухсторонняя учебная игра | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 45 | Двухсторонняя учебная игра | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 46 | Двухсторонняя учебная игра | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 47 | Тестовые задания | 2 | комбинированный | Приседание за 1мин., пресс за 30 сек., челночный бег 6\*10м |  |  |
| 48 | Тестовые задания | 2 | комбинированный | Передачи в парах через сетку. Верхняя прямая подача. |  |  |
| 49 | Тестовые задания | 2 | комбинированный | ОРУ с набивными мячами. 6-ти минутный бег. |  |  |
| 50 | Тестовые задания | 2 | комбинированный | Развитие скоростных качеств |  |  |
| 51 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 52 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 53 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 54 | Товарищеская встреча | 2 | соревновательный | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 55 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 56 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 57 | Товарищеская игра | 2 | соревновательный | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 58 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 59 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 60 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 61 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | Игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 62 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 63 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 64 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | Игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 65 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 66 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |
| 67 | Тестовые задания | 2 | комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 68 | Учебно-тренировочная игра. Итоги. | 2 | игровой | Развитие командно-тактических действий |  |  |