**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Владимира**

**«Средняя общеобразовательная школа № 21»**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

с зам. директора по директором МБОУ

воспитательной работе «СОШ № 21»г. Владимира

\_\_\_\_\_\_ Л. А. Елфимовой \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. В. Беляниной

от 02.09.2014 Приказ от­­­­ ­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Волейбол»**

Составитель:

Педагог по физической культуре

МБОУ «СОШ №21»

Васильева Юлия Михайловна.

**г. Владимир 2014**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Волейбол** (англ. volleyball от volley — «залп», «град (стрел)», и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в про­цессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделён­ной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким обра­зом, чтобы он приземлился на площадке противника либо игрок защищаю­щейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешаются не более трёх касаний мяча подряд. Он является неконтактным, комбинационным видом спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведе­ния атакующих ударов.

Изобретателем волейбола считается Вильям Морган, преподаватель физиче­ского воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число кото­рых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетболь­ную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Годом позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых хри­стиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Халь­стеда получила новое название — «волейбол» — «летающий мяч». В 1916 году были опубликованы первые правила волейбола.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена для работы в МБОУ СОШ № 21 на основании опыта работы общеобразовательных школ и научных исследований.

Данная программа призвана соответствовать следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

* *Свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности*;
* *Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка*. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.
* *Единство обучения, воспитания и развития*;
* *Практико-деятельностная основа образовательного процесса.* Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Данная программа является принципиально новой образовательной программой обучения волейболу в рамках спортивной подготовки учащихся.

Ожидается, что с внедрением программы будет наблюдаться:

* соответствие деятельности школы принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личностей обучающихся;
* упорядочение и стабилизация формы и порядка обучения в системе многолетней подготовке юных волейболистов;
* уменьшение количества проблем в процессе обучения для тренеров и учащихся;
* повышение качества обучения;
* постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы;
* повышение сохранности контингента учащихся;
* повышение сохранности тренерского состава школы и привлечения новых кадров;
* возрастание популярности занятий спортом и волейболом, в частности;
* улучшение показателей здоровья учащихся.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.**

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

Система организации физической подготовки в ДЮСШ направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

*Основными задачами программы являются следующие*:

* Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
* Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
* Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
* Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
* Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.
* Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.
* Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

Для занятий волейболом принимаются дети с 8-9 лет по собственному желанию. Группа сдает приёмные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по волейболу основной массы учащихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях. Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время.

Обучение в группе носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения.

Каждый ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам выпускных контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.**

**ТЕОРИЯ**

***Знать:***

* Задачи физической культуры и спорта.
* Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособности и подвижности суставов.
* Понятие о травмах и их предупреждение.
* Правила игры в волейбол (состав, расстановка и переход игроков, костюм, начало игры и подача, перемена подачи, удары по мячу, игра двоих, переход средней линии, выход мяча из игры, проигрыш очка или подачи, счет и результат игры).
* Место занятий и инвентарь (оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе).

**ТЕХНИКА**

***Уметь выполнять:***

* Исходное положение и стойки (высокая, средняя и низкая).
* Перемещения и падения: перекат на спину, на бедро.
* Верхняя и нижняя передачи мяча в парах и у стены.
* Нижняя подача.

**ТАКТИКА**

***Уметь выполнять:***

* Основы тактики игры в волейбол, связь техники и тактики.
* Переключение от действий в защите к действиям в нападении.
* Переход игроков.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

1. Бег 30 м.
2. Бег 92 м «елочка».
3. Прыжок в длину с места.
4. Бросок набивного мяча.
5. Подтягивание.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

**Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия**

**групп начальной подготовки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Количество учащихся  в группе | Количество учебных часов  в неделю | Количество учебных часов  в год | Требования по спортивной подготовке |
| **Группы начальной подготовки** | | | | | |
| Первый | 7-10 | 2-16 | 3.5 (36 нед.) | 126часов/  108 занятий | Требования программы (приемные) |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2014-2015 г.г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Общее  кол-во часов | Из них | |
| теория | практика |
| ***ТЕОРИЯ*** | | | | |
| 1, 3, 5 | Физическая культура и спорт в России | **1** | **1** |  |
| 16, 19, 105 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | **2** | **2** |  |
| 10, 12, 35 | Правила игры в волейбол. | **2** | **2** |  |
| 38, 40, 43 | Влияние физических упражнений на организм человека. | **1** | **1** |  |
| 25, 28, 52, 54 | Контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. | **2** | **2** |  |
| ***ОФП*** | | | | |
| 1-2, 13- 25 | Упр. для мышц туловища и живота. | **30** |  | **4** |
| 29-34 | Упр. для мышц рук и плечевого пояса. |  | **4** |
| 36-53 | Упр. для мышц ног. |  | **4** |
| Упр. для мышц задней поверхности бедра. |  | **3** |
| 4-10 | Упр. для развития гибкости. |  | **3** |
| 75-76 | Акробатические упр. |  | **3** |
| 56-73 | Легкоатлетические упр. |  | **3** |
| 78-108 | Спортивные игры. |  | **3** |
| Подвижные игры. |  | **3** |
| ***СФП*** | | | | |
| 2, 4, 6, 49, 50, 51, 105-108 | Упражнения для развития силы и скоростных качеств. | **3** |  | **3** |
| 7, 11, 12, 14, 16, 32-38, 90-99 | Упражнения для развития выносливости. | **3** |  | **3** |
| 8, 23, 25, 28, 40, 45, 47, 83-89 | Упражнения для развития ловкости. | **3** |  | **3** |
| 29-31, 41-44, 46, 48-50 | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. | **3** |  | **3** |
| 9, 52-58, | Упражнения для развития прыгучести. | **3** |  | **3** |
| 10, 59-65 | Упражнения, необходимые при выполнении приёма и передачи мяча. | **3** |  | **3** |
| 60-72 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. | **3** |  | **3** |
| 73-74 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. | **3** |  | **3** |
| 75-82 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. | **3** |  | **3** |
| ***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*** | | | | |
| ***Действия без мяча:*** | | | | |
| 3, 4, 5, 6, 9, 27, 37 | ***Перемещения и стойки:***  - стойки волейболиста,  - ходьба и бег, перемещаясь лицом, спиной,  - перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд,  - остановка шагом,  - сочетание способов перемещений,  - сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. | **7.5** |  | **7.5** |
| ***Действия с мячом:*** | | | | |
| 2-30 | ***Передача мяча снизу:***  - имитация передачи снизу,  - броски н.м. двумя руками снизу,  - после отскока от пола,  - после набрасывания партнера,  - передача снизу над собой,  - передача снизу в стену,  - передача снизу над собой, партнеру,  - передача снизу в прах (с ловлей),  - передача снизу в парах (без ловли). | **7.5** |  | **7.5** |
| 31-65 | ***Передача мяча сверху:***  - имитация передачи сверху,  - броски н.м. двумя руками сверху над собой  - броски н.м. двумя руками сверху в парах,  - передача сверху н.м. в стену,  - передача сверху б.м. в стену (стоя),  - передача сверху б.м. в стену (сидя),  - после отскока от пола,  - после набрасывания партнера,  - передача сверху над собой,  - передача сверху в стену,  - передача сверху над собой, партнеру,  - передача сверху в прах (с ловлей),  - передача сверху в парах (без ловли). | **7.5** |  | **7.5** |
| 22-45, 56-70 | ***Подача:***  - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища,  - подача мяча в стену (расстояние 3-4 м),  - Подача через сетку с близкого расстояния (с 3м, с 6м, с 9м). | **7.5** |  | **7.5** |
| ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*** | | | | |  |
| 1-25, 106, 107, 108 | ***Для развития быстроты:***  «Быстро по местам», «Вызов номеров», «День и ночь», «Черные и белые», «Цепочка», «Рывок за мячом», «Четыре мяча», «Два мороза», «Белые медведи», «Октябрята». | **6.5** |  | **6.5** |
| 26-50 | ***Для развития силы:***  «Тяни в круг», «Бой петухов», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Бег раков», эстафета с набивными мячами. | **6.5** |  | **6.5** |
| 51-75 | ***Для развития выносливости:*** «Не давая мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», встречная эстафета, «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», «Паравозик». | **6.5** |  | **6.5** |
| 76-100 | ***Для развития ловкости и гибкости:***  «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Навстречу удочке», «Ловкая подача», «Ловкие и меткие», «Бег пингвинов», «Удочка прыжковая», «Мостик и кошка», «Передал-садись», «Мяч среднему», эстафета с лазаньем и перелезанием, эстафета с преодолением препятствий | **6.5** |  | **6.5** |
| 15-16,  104-105 | ***Контрольные нормативы:***  - бег 30м.,  - бег 92м. «елочка»,  - прыжок в длину с места,  - бросок набивного мяча,  - подтягивание,  - 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. | **5** |  | **5** |
|  | ***Итого часов:*** | **126 часов** |  |  |

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с., ил.
3. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
4. Железняк, Ю.Д., Чачин, А.В., Сыромятников, Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.
5. Матвеев, Е. М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – №4. – С.33.
6. Озолин, Н.Г, Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. –М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с.
7. Туркунов, Б.Н. Базовые элементы техники волейбола / Б.Н. Туркунов, В.В. Воронков // Физическая культура в школе. – 2001. – № 6. – С. 37 – 38.