**Муниципальное автономное образовательное учреждение Лицей №36**

**Рассмотрено: Утверждаю:**

на педсовете Директор МАОУ Лицей №36

№\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С. Авербух

приказ № \_\_\_\_от \_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_

Дополнительная образовательная программа

«Волейбол»

8 классы

Автор:

Бажанов А.В

Учитель физической культуры

г. Нижний Новгород

2015 г

***Пояснительная записка***

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической формы, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу в 8 классах направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

***Методическое обеспечение реализации программы***

***секции спортивных игр: «волейбол»:***

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Волейбол (юноши и девушки)

Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

***Направленность:*** *Спортивно-оздоровительная*

***Сроки реализации***: 2015-2016 учебный год.

***Формы занятий***: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

***Режим занятий:*** занятия в кружке проводится  1 раз в неделю по 40 минут

***Средства обучения***: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи,  волейбольная сетка.

**Цели и задачи учебного предмета** *на**2015 по предмету волейбол*

***Цели:***

* Сформировать у обучающихся знания  техники  и тактики игры в волейбол.
* Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

***Задачи:***

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами 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;
* отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Результаты освоения предмета**

***Знают/понимают:***

* 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,
* участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

***Умеют:***

* Проводить разминку тренировочного занятия.
* Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

***Содержание программы***

***Теоретические сведения.***

История развития олимпийского движения. История развития волейбола. Правила поведения и профилактика травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в волейбол. Судейство. Основы методики обучения и тренировки.

***Общая физическая подготовка****.*

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, плечевого пояса, туловища. Парные упражнения. Подтягивания, отжимание. Упражнения с сопротивлением, переноска тяжестей. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

***Специальная физическая подготовка.***

1. Упражнения для развития быстроты.

2. Упражнения для развития силы.

3. Упражнения для развития выносливости.

4. Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

5. Упражнения для развития гибкости.

**Техническая подготовка. Волейбол.**

**Перемещения.**

Во время игры все участники постоянно находятся в движении. В зависимости от характера игровой ситуации и вида приема игры применяют ходьбу, бег, приставные шаги, двойной шаг, скачок, прыжок, падение. При перемещениях движения должны быть без заметного колебания туловища вверх-вниз. Обычно способы передвижения применяются в сочетании: после ходьбы и бега - скачок, после приставных шагов - прыжок и т.п. Во время падений обязательно надо группироваться, подбородок прижимать к груди, не выставлять ладони и локти (руки или подняты, или прижаты к туловищу).

**Передача.**

Без этого приема игра невозможна. Владея передачей, можно выполнять много интересных упражнений и играть через сетку без подачи. Надо хорошо освоить передачу сверху двумя руками вперед (куда игрок обращен лицом), над собой и назад. Передачу выполняют в опорном положении и в прыжке. Передачи различают по расстоянию (средние, короткие и длинные) и по высоте (средние, низкие и высокие). По этим признакам могут быть самые разнообразные сочетания. Передачей мяч направляется для нападающего удара.

Качество передачи зависит от своевременного принятия стойки, руки встречаются с мячом вверху над лицом. За счет согласованного движения рук, туловища и ног мячу придается нужное направление. Чем больше расстояние и высота передачи, тем более активно разгибаются ноги.

При передаче назад кисти располагаются тыльной стороной над головой, руки разгибаются в локтях, а туловище разгибается вверх - назад с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника.

Передачу в прыжке применяют на своей стороне площадки, чтобы сократить время передачи на удар (это имеет место в командах высших разрядов) и через сетку, когда игроки еще не владеют нападающим ударом, или для обманного маневра. Передача выполняется в высшей точке прыжка активным движением рук.

**Подача.**

Этим приемом мяч вводится в игру. Соревнования без подачи невозможны. Очко команда также может выиграть только тогда, когда она подавала, а соперник совершил ошибку.

Техника подачи состоит из исходного положения, подбрасывания, замаха, удара по мячу, опускания рук и перехода к другим действиям. Ранее учащиеся изучали нижнюю подачу, в старших классах изучается верхняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, одна нога впереди. Подбрасывая мяч над правым плечом и несколько перед собой, игрок выполняет замах вверх – назад, прогибается и отводит правое плечо назад – вверх. Удар производится несколько впереди игрока выпрямленной рукой ладонью со сжатыми пальцами. Не следует с первых попыток прикладывать максимальные усилия, это не приведет к успеху и будет сопровождаться ошибками: мяч или попадает в сетку, или выйдет за пределы площадки.

**Нападающий удар.**

Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки. Наиболее распространен *ПРЯМОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР.*

Техника этого приёма состоит из разбега, прыжка, удара по мячу, приземление. Разбег состоит из 2-3 шагов, его скорость, направление и длина шагов зависит от траектории передачи. Важное значение имеет согласованность движений рук и ног: в момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, а с приставлением другой ноги руки резко идут вниз - вперёд и затем вверх одновременно с отталкиванием ногами и последующим замахом. В замахе правая рука идет вверх - назад, левая задерживается на уровне плеча. Удар производится выше точки прыжка. При ударе по мячу правая рука выпрямляется в логтевом суставе, вытягивается вверх – вперёд, удар осуществляется последовательным сокращением мышц живота, груди, руки. Кисть накладывается на мяч сзади – сверху. При освоении техники главное внимание уделять не силе удара, а точности и согласованности. После удара игрок приземляется, сгибая при этом ноги. Нельзя приземляться жестко, на прямые ноги.

**Приём мяча снизу.**

Применяется в защитных действиях, чтобы не допустить падение мяча, посланного соперником, на площадку. Выделяют прием подачи, прием защите(от нападающего удара и «обмана»), прием-передачу, когда мяч направляют партнёру для нападающего удара.

Прием подачи считается удачным, когда после приема мяча он оказывается в зоне нападения.

Надежный способ приема подачи снизу двумя развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Касание мяча приходится на нижнюю часть предплечий. В момент приема подачи нельзя сгибать руки в локтевых суставах, не надо также «отбивать» мяч, т.е. не следует делать встречного движения руками. Надо научится наблюдать за падающим, чтобы как можно раньше определить направление подачи и своевременно занять исходное положение.

При приеме мяча снизу двумя руками от нападающих ударов игрок часто принимает низкую стойку, при сильных ударах руки как бы амортизируют, встречного движения нет, много зависит от своевременного выхода «под мяч».

**Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.**

Этот прием применяют чаще девушки. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину.

**Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе.**

Применяют в основном юноши. Игрок как бы «ныряет» под мяч, после отбива мяча руки касаются площадки и амортизируют касания грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.

**Блокирование.**

Выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием. Оно применяется для противодействия нападающим ударам. Выполняется одним или двумя (реже тремя) игроками в прыжке с места или после перемещения.

Блокирующий располагается у сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельно. Выпрыгнув вверх игрок разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Пальцы расставлены, кисти напряжены. Чем сильнее нужно пробить по мячу, тем расслабленные должны быть кисти. В момент удара кисти активно сгибают в лучезапястных суставах, чтобы мяч остался на площадке соперника. Кисти должны быть на таком расстояние друг от друга чтобы после удара мяч между ними не прошел.

***Программный материал***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная**  **направленность** | **год обучения** | |
| Основы знаний | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. | |
| Освоение техникой передвижений | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) | |
| Освоение техники приемов и передач мяча | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. | Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. |
| Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.  Верхняя прямая подача в прыжке.  Прием подачи в зону 3. |
| Освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. |
| Овладение техникой защитных действий | Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. | |
| Овладение тактикой игры в нападении. | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |
| Овладение тактикой игры в защите | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». | |
| Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. | Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. | |
| Овладение организаторскими способностями | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Всего часов | Практические  занятия | Дата занятия |
| 1 | Правила игры, организация тренировок. | 1 | 1 |  |
| 2 | Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. | 1 | 1 |  |
| 3 | Сочетание различных способов перемещений по площадке. | 1 | 1 |  |
| 4 | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | 1 |  |
| 5 | Передача на точность с перемещением в парах, встречная передача. | 1 | 1 |  |
| 6 | Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё. | 1 | 1 |  |
| 7 | Нижняя прямая и нижняя боковая подачи (на точность). | 1 | 1 |  |
| 8 | Нападающий удар через сетку сильнейшей рукой по мячу, наброшенному партнёром. | 1 | 1 |  |
| 9 | Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3. | 1 | 1 |  |
| 10 | Перемещения и стойки в технике защиты. | 1 | 1 |  |
| 11 | Приём мяча двумя руками, снизу двумя руками и первая передача в зоны 3,2. | 2 | 2 |  |
| 12 | Одиночное блокирование прямого нападающего удара на ходу. | 2 | 2 |  |
| 13 | Выполнение второй передачи для нападающего удара. | 2 | 2 |  |
| 14 | Взаимодействия игроков передней линии при первой подаче. | 2 | 2 |  |
| 15 | Действия игроков передней линии при второй подаче. | 2 | 2 |  |
| 16 | Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2 | 2 | 2 |  |
| 17 | Действия при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи или обманной передачи. | 2 | 2 |  |
| 18 | Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). | 2 | 2 |  |
| 19 | Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче. | 3 | 2 |  |
| 20 | Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижения игроков в зонах. | 3 | 2 |  |
| 21 | Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. | 3 | 2 |  |
| 22 | Контрольные игры и соревнования. | 3 | 2 |  |
| Итого | | 37 часов | | |

**Тематическое планирование 1 час в неделю (35 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Наименование темы*  *Урока* | *Количество часов* | *Дата* | *Содержание урока* | *Виды контроля* |
| *Волейбол* | | | | |  |
| *1* | *Правила игры, организация тренировок* | *1* |  | *Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении.* | *Текущий* |
| 2 | *Стартовая стойка в сочетании с перемещениями.* | *1* |  | *Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)* | *Текущий* |
| 3 | *Сочетание различных способов перемещений по площадке.* | *1* |  | *Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)* | *Текущий* |
| 4 | *Передача мяча сверху двумя руками.* | *1* |  | *Передачи мяча сверху и двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.* | *Текущий* |
| 5 | *Передача на точность с перемещением в парах, встречная передача.* | *1* |  | *Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.* | *Текущий* |
| 6 | *Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё.* | *1* |  | *Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке; после перемещения* | *Текущий* |
| 7 | *Нижняя прямая и нижняя боковая подачи (на точность).* | *1* |  | *Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.* | *Текущий* |
| 8 | *Нападающий удар через сетку сильнейшей рукой по мячу, наброшенному партнёром.* | *1* |  | *Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.* | *Текущий* |
| 9 | *Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.* | *1* |  | *Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3* | *Текущий* |
| 10 | *Перемещения и стойки в технике защиты.* | *1* |  | *Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.* | *Текущий* |
| 11-12 | *Приём мяча двумя руками, снизу двумя руками и первая передача в зоны 3,2.* | *2* |  | *Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол* | *Текущий* |
| 13-14 | *Одиночное блокирование прямого нападающего удара на ходу* | *2* |  | *Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.* | *Текущий* |
| 15-16 | *Выполнение второй передачи для нападающего удара.* | *2* |  | *Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.* | *Текущий* |
| 17-18 | *Взаимодействия игроков передней линии при первой подаче.* | *2* |  | *Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков* | *Текущий* |
| 19-20 | *Действия игроков передней линии при второй подаче.* | *2* |  | *Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков* | *Текущий* |
| 21-22 | *Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2* | *2* |  | *Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2* | *Текущий* |
| 23-24 | *Действия при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи или обманной передачи.* | *2* |  | *Действия при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи или обманной передачи.* | *Текущий* |
| 25-26 | *Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).* | *2* |  | *Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».* | *Текущий* |
| 27-28 | *Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче.* | *2* |  | *Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.**Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями* | *Текущий* |
| 29-30-31 | *Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижения игроков в зонах.* | *3* |  | *Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.* | *Текущий* |
| 32-  33-  34 | *Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.* | *3* |  | *Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.**Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.*  *Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.* | *Текущий* |
| 35-  36-37 | *Контрольные игры и соревнования.* | *3* |  | *Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 7-10 классов.* | *Текущий* |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**I. Учебные пособия к программе:**

* 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2015г.
* 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по
* Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2012г.
* 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2014г.

**II. Наглядно - демонстрационные материалы (***таблицы, карты, дидактиич.мат и**т.д.)*

* 1.Спортивный зал площадью 162 м2
* 2. Уличная волейбольная площадка.
* 3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
* 4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
* 5. Волейбольные мячи 30 штук.
* 6. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
* 8. Правила соревнований.
* 9. Инструкции по технике безопасности.
* 10. Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.