МБОУ «СОШ №3 » ИГОСК

**«Утверждаю »**

Директор МБОУ «СОШ№3»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Е. Козлова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Год обучения: 1

Возраст учащихся: 9-17 лет

Руководитель секции Домашов А.И

2021 – 2022 учебный год

**П о я с н и т е л ь н а я з а п и с к а**

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образование РФ и адаптирована  к конкретным условиям функционирования группы.  
 Программа  работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.   
 Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.  
 Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов,  увеличивают силу и эластичность мышц.   
 Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.  Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Цели и задачи**   
*Цель:*   
• Повышение уровня физического развития подростков.   
• Подготовка спортивного резерва

 Задачи:   
• Укрепление здоровья и закаливание организма подростков   
• Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств   
• Повышение общей физической подготовленности   
• Развитие специальных физических способностей   
• Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на  достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.  
 Общепедагогические или дидактические  методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.   
Спортивные методы включают: 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.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по   отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.  Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.  
 В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.  
 Разносторонняя  физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные  - на формирование технических навыков и тактических умений.  
 В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**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.

Два раза в год  (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического  развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в  количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической,  теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных  играх.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.  Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами,  как обучающиеся применяют их в игре.

**Краткое содержание**   
1. Физическая культура и спорт в России.   
Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.   
 2.История  развития волейбола.   
Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.   
3.Влияние физических упражнений на организм человека    
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма   
 4. Гигиена волейболиста       
Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).   
5. Техническая подготовка.   
Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:   
- перемещения,   
- подачи,   
- передачи,   
- нападающие удары,   
- блокирование.   
6.  Тактическая подготовка   
Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:   
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,   
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,   
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:   
- перемещения,   
- прием нападающего удара   
  прием подачи,   
  передачи,   
- подача мяча,   
- нападающие удары,   
- блокирование.   
Тактика нападения и тактика защиты:   
- индивидуальные действия,   
- групповые действия,   
- командные действия.   
7.  Правила игры в волейбол   
Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.   
8. Общая физическая подготовка.   
Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со    сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения   
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.   
Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.   
Гимнастические  упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.   
Спортивные игры: баскетбол, футбол   
Подвижные игры и эстафеты   
 9. Специальная физическая подготовка.   
- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,   
- упражнения с набивными и теннисными мячами,   
развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера   
- игры и эстафеты с препятствиями.   
 10. Контрольные испытания.   
- Контрольные испытания по общей физической подготовке   
- Контрольные испытания по технической подготовке   
11. Контрольные игры и судейская практика.  Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.   
12. Соревнования.  Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

**Список литературы**

1. Ю.Д. Железняк "120 уроков по волейболу"  – М. : Физкультура и спорт, 1970. - 189 с. Содержит подробное описание 120-ти тренировочных занятий по начальной подготовке. Незаменим для начинающих тренеров.

2. Л.Н.Слупский "Волейбол: игра связующего"— М.: Физкультура и спорт, 1984. — 96 с., ил. Раскрываются средства и методы подготовки связующих игроков, гово­рится об особенностях этого игрового амплуа. Адресуется тренерам и спортсменам.

3. "Волейбол". Сборник под редакцией Ю.Н.Клещёва - М.: Физкультура и спорт, 1983. — 93 с. Посвящен управлению командами высших разрядов.

4. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский "Волейбол в школе: пособие для учителя" — М.: Просвеще­ние, 1989.- 128 с.: ил.

5. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.  Учебник написан в соответствии с требованиями программы подготов­ки специалистов по волейболу в высших учебных заведениях физической культуры.

6. Волейбол. (перевод с немецкого). Авторский коллектив: Марианна Фидлер, Дитер Шайдерайт, Хорсх Бааке, Клаус Шрайтер. Под общей редакцией Марианны Фидлер - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 212 с.

7. Ивойлов А.В. Волейбол - Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979, —192 с. ил.

8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 1979г. -231с.

9. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О. С. — М.: Физкультура и спорт, 1985. —112 с, ил.

Тематическое планирование

Общее количество часов – 315

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | план | факт | тема | часы | тема |
| 1-2 |  |  | Правила игры, расстановки. | 2 3 | Правила игры, расстановки. |
| 3-4 |  |  | Общая физическая подготовка. | 2 2 | Прыжковые упражнения. |
| 5-6 |  |  | Техническая подготовка. | 2 3 | Волейбольные стойки: (Высокая, средняя, низкая )  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 7-8 |  |  | Общая физическая подготовка. | 2 2 | Прыжковые упражнения. |
| 9-10 |  |  | Тактика нападения. | 2 3 | Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) |
| 10-11 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 2 | Контрольные игры и испытания. |
| 12-13 |  |  | Тактика нападения. | 2 3 | Атакующий удар после передачи. |
| 14-15 |  |  | Тактика защиты. | 2 3 | Одиночный, коллективный блок. |
| 15-16 |  |  | Общая физическая подготовка. | 2 2 | Упражнения со скакалками и мячами. |
| 17-18 |  |  | Тактика защиты. | 2 3 | Одиночный, коллективный блок. |
| 19-20 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 2 | Контрольные игры и испытания. |
| 21-22 |  |  | Тактика нападения. | 2 3 | Атакующий удар после передачи. |
| 23-24 |  |  | Общая физическая подготовка. | 2 2 | Упражнения со скакалками и мячами. |
| 25-26 |  |  | Техника нападения. | 2 3 | Атака после паса назад. |
| 27-28 |  |  | Тактика нападения. | 2 2 | Атака после паса назад. |
| 29-30 |  |  | Тактика нападения. | 2 3 | Атака в условиях прессинга. |
| 31-32 |  |  | Тактика нападения. | 2 2 | Подача, пас снизу, передача и атака. |
| 33-34 |  |  | Тактика нападения. | 2 3 | Подача, пас снизу, передача и атака. |
| 35-36 |  |  | Техника нападения. | 2 2 | Верхняя подача. |
| 37-38 |  |  | Тактика защиты. | 2 3 | Прием подачи в правой и левой задних зонах. |
| 39-40 |  |  | Общая физическая подготовка. | 2 3 | Упражнения со скакалками и мячами. |
| 41-42 |  |  | Техническая подготовка. | 2 2 | Нацеленная подача |
| 43-44 |  |  | Тактическая подготовка. | 2 3 | Передача сверху. |
| 44-45 |  |  | Техника защиты и нападения. | 2 2 | Игра на скидку в пределах линии атаки. |
| 46-47 |  |  | Техника защиты и нападения. | 2 3 | Игра на скидку в пределах линии атаки. |
| 48-49 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 2 | Подъем мяча в падении |
| 50-51 |  |  | Техника защиты и нападения. | 2 3 | Подъем мяча в падении |
| 52-53 |  |  | Техника защиты и нападения. | 2 2 | Подъем мяча в падении |
| 54-55 |  |  | Техника защиты. | 2 3 | Игра «На подачах-вся команда». |
| 56-57 |  |  | Техника защиты. | 2 2 | Передача безадресного мяча. |
| 58-59 |  |  | Техническая подготовка. | 2 3 | Короткий пас , пас назад, длинный пас. |
| 60-61 |  |  | Техническая подготовка. | 2 2 | Передача –перемещение- передача. |
| 62-63 |  |  | Общая физическая подготовка. | 2 3 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. |
| 64-65 |  |  | Техническая подготовка. | 2 3 | Короткий пас , пас назад, длинный пас. |
| 66-67 |  |  | Специальная физическая подготовка. | 2 2 | Прием с кувырком. |
| 68-69 |  |  | Общая физическая подготовка. | 2 3 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. |
| 70-71 |  |  | Техническая подготовка. | 2 2 | Пас из неудобного положения. |
| 72-73 |  |  | Техническая подготовка. | 2 3 | Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание. |
| 74-75 |  |  | Тактическая подготовка. | 2 2 | Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание. |
| 76-77 |  |  | Тактическая подготовка. | 2 3 | Короткий пас , пас назад, длинный пас. |
| 78-79 |  |  | Тактическая подготовка. | 2 2 | Подача, пас предплечьями, «связка» |
| 80-81 |  |  | Тактическая подготовка. | 2 3 | Игра “Кому принимать подачу?” |
| 82-83 |  |  | Техническая подготовка. | 2 2 | Одиночный, коллективный блок. |
| 84-85 |  |  | Тактическая подготовка. | 2 3 | Верхняя подача. |
| 86-87 |  |  | Тактическая подготовка. | 2 2 | Одиночный, коллективный блок. |
| 88-89 |  |  | Тактическая подготовка. | 2 3 | Блокирование на выносливость. |
| 90-91 |  |  | Техническая подготовка. | 2 3 | Атакующий удар в разных позициях после приема мяча. |
| 92-93 |  |  | Техническая подготовка. | 2 2 | Защита 2-1-3. |
| 94-95 |  |  | Техническая подготовка. | 2 3 | Отражение скидки: левый нападающий атакует. |
| 96-97 |  |  | Тактическая подготовка. | 2 2 | Отражение скидки: правый нападающий атакует. |
| 98-99 |  |  | Тактическая подготовка. | 2 3 | Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник. |
| 101-102 |  |  | Техническая подготовка. | 2 2 | Верхняя подача. |
| 102-103 |  |  | Тактическая подготовка. | 2 3 | Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник. |
| 104-105 |  |  | Техническая подготовка. | 2 2 | Пас из неудобного положения. |
| 106-107 |  |  | Техника атакующего удара. | 2 3 | Атака и контратака. |
| 108-109 |  |  | Общая физическая подготовка. | 2 2 | Блокирование на выносливость. |
| 110-111 |  |  | Техническая подготовка. | 2 3 | Атака и контратака. |
| 112-113 |  |  | Тактика защиты. | 2 2 | Проход связующего и прикрытие сзади справа. |
| 114-115 |  |  | Техническая подготовка | 2 3 | Прием подачи и атака. |
| 116-117 |  |  | Тактическая подготовка | 2 3 | Прием подачи и атака. |
| 118-119 |  |  | Тактика защиты. | 2 2 | Проход связующего и прикрытие сзади справа. |
| 120-121 |  |  | Тактика защиты. | 2 3 | Проход связующего и прикрытие сзади справа. |
| 122-123 |  |  | Тактика защиты. | 2 2 | Прикрыть и отразить. |
| 124-125 |  |  | Тактическая подготовка. | 2 3 | Связующий атакует вторым касанием. |
| 126-127 |  |  | Тактика защиты. | 2 2 | Защита 2-4. |
| 128-129 |  |  | Тактика защиты. | 2 3 | Защита в шесть игроков. |
| 129-130 |  |  | Тактика защиты. | 2 2 | Прием силовой атаки. |
| 131-132 |  |  | Тактика защиты. | 2 3 | Прием силовой атаки. |
| 133-134 |  |  | Тактика защиты. | 2 2 | Прикрытие от скидок через площадку. |
| 135-136 |  |  | Техническая подготовка. | 2 3 | Короткий пас. |
| 137-138 |  |  | Техническая подготовка. | 2 2 | Короткий пас. |
| 139-140 | | | | | |  |  | Тактическая подготовка. | 2 3 | Прикрытие от скидок через площадку. |