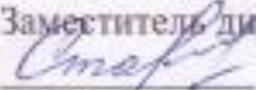


Согласовано:

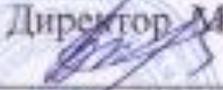
Заместитель директора по ВР

 Старенко И.Г.

10 октября 2019 год

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ п.Ола

 Ивченко В.В.

10 октября 2019 год



**общеразвивающая дополнительная  
образовательная программа  
«Волейбол»  
(2019-2022)**

Составитель: **Емельяненко Н. В.**

педагог ДО МКОУ СОШ п.Ола

п.Ола, 2019 год

## Пояснительная записка

В связи с тем, что секционные занятия проводятся на базе общеобразовательной школы, программа создана на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент для привлечения интереса школьников к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Данные внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

### Задачи программы

Программа дополнительного образования последовательно решает основные задачи физического воспитания и прохождения общеобразовательной программы:

- 1) пропаганда активного здорового образа жизни.
- 2) развитие координационных способностей.
- 3) дать учащимся знания техники и тактики игры в волейбол.
- 4) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) воспитание нравственных и волевых качеств.

### Разделы программы

1. «Основы знаний».  
История развития волейбола. Правила игры в волейбол и её история. Правила судейства. Особенности организма человека. Гигиена. Технические приемы волейбола. Тактические приемы волейболиста. Дневник спортсмена.
2. «Общая физическая подготовка (ОФП)».  
Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места. Челночный бег 4х9. Бег на 30 м. Наклон вперед из положения стоя. Кросс на 1 000 м.
3. «Специальная подготовка».
4. «Показатели физической подготовленности».

## Содержание программы

1 год обучения- 102 часа

№ п/п	Содержание программы.	Количество часов на прохождение.	теория	практика
1.	Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола.  расстановка игроков на площадке по зонам,  правила перехода игроков,  введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой.  выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками	6	2	4
2.	Стойка игрока.	9	2	7
3.	Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу.	9	2	7
4.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	9	2	7
5.	Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.	9	2	7
6.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	9	-	9
7.	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	9	2	7
8.	Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии	9	2	7
9.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола  «Кто точнее?»  «Кто лучший?»  «Сумей передать и подать»	3	-	3
10.	Чередование способов перемещения игроков.	9	-	9
11.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	9	2	7

12.	Верхняя прямая подача.	9	2	7
13.	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	3		3
ИТОГО 1 год обучения:		102	18	84
<b>2- ой год обучения – 102 часа</b>				
1.	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	6	2	4
2.	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	6	2	4
3.	Прием мяча с подачи.	6	-	6
4.	Нападающий удар в облегченных условиях.	6	-	6
5.	Верхняя подача.	6	-	6
6.	Индивидуальные тактические действия.	3	1	2
7.	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	3	1	2
8.	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	12	2	10
9.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.	6	-	6
10.	Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.	6	-	6
11.	Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.	6	-	6
12.	Доигрывание мяча над сеткой.	6	1	5
13.	Одиночное и двойное блокирование.	6	1	5
14.	Индивидуальные, групповые и командные действия.	6	2	4
15.	Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	6	2	4
16.	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	12	2	10
ИТОГО 2 год обучения:		102	16	86
<b>3 – год обучения- 102 часа</b>				
1.	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	6	2	4
2.	Одиночный и двойной блоки.	6	2	4
3.	Подстраховка нападающего и блокирующего.	6	2	4
4.	Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча.	6	2	4
5.	Прием мяча с подачи и нападающего удара.	6	2	4

6.	Взаимодействие линий нападения и защиты.	6	2	4
7.	Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью).	6	2	4
8.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	6	2	4
9.	Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.	6	2	4
10.	Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.	6	2	4
11.	Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи.	6	2	4
12.	Функции игроков на площадке.	6	2	4
13.	Групповые и командные действия в нападении и защите.	6	2	4
14.	Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1.	6	2	4
15.	Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга.	18	2	16
	ИТОГО 3 год обучения	102	30	72

## **Методические рекомендации при обучении техническим приемам**

### **Последовательность обучения стойкам и перемещениям**

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

### **Последовательность обучения передачам мяча сверху и снизу**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

#### **Последовательность обучения подачам**

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

#### **Последовательность обучения нападающим ударам**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

#### **Список используемой литературы.**

В.И.Лях, Физическая культура, М., Просвещение, 2016 г

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1999 г.

А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2002 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2014 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 2016г.