|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю:  директор СУНЦ МГУ  им. Колмогорова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.В.Семенов  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |  | Согласовано:  Заведующий кафедрой  Гуманитарных дисциплин  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.М.Караев  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |
|  |  |  |

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР МГУ

ШКОЛА ИМ. А.Н.КОЛМОГОРОВА

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Физкультурно-оздоровительной направленности

ВОЛЕЙБОЛ

для обучающихся 10-11 классов

Программу составил: Кобаренкова Татьяна Евгеньевна

ст.преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин

Москва

2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа секции волейбол составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры и спорта, нормативных документов Министерства образования РФ.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью физического развития, а также становления как личности в подростковом периоде. Одним из средств физического воспитания школьников являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр в нашей школе является волейбол.

Волейбол – увлекательный, массовый вид спорта, получивший широкое распространения, в том числе и в быту. Отличительной особенностью волейбола является, его богатое и разнообразное двигательное содержание.

Разработанная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся СУНЦ МГУ с использованием приобретенных навыков из раздела «волейбол».

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал практических и теоретических занятий. Контингент занимающихся - 10-11 классы. Секцию могут посещать все желающие при наличии разрешения врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Форма проведения занятий – групповая. Количество занимающихся в группе 20 человек. Программа рассчитана на 136 часов. Продолжительность занятий в неделю – 4 часа.

Принцип работы секции - это выполнение программных требований по теоретической, физической, технической и тактической подготовке. Данные требования выражены в показателях:

* Количественные - часы
* Качественные – нормативные требования.

С участниками секционных занятий проводятся практические занятия, предусмотрена сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Необходимое оборудование для проведения секции: волейбольная площадка, сетка, медицинболы, утяжелители для рук и ног, волейбольные мячи.

**Цели и задачи**

*Цель:*

* повышение уровня физического развития и потребностей школьников к занятиям физической культурой;
* формирование интереса к занятиям спортом;
* пропаганда здорового образа жизни;
* популяризация игры в волейбол среди учащихся СУНЦ МГУ.

*Задачи:*

* повысить общую физическую подготовленность подростков;
* обучить и овладеть навыками технических приемов игры в волейбол;
* обучить основам тактических действий игры;
* укрепить здоровье, содействовать гармоническому развитию личности;
* вооружить теоретическими знаниями;
* развить основные двигательные качества: силу, ловкость, скоростно-силовые качества, быстроту движений.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА** | **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ** |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | В процессе занятий |
|  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом |
|  | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма |
|  | Основы методики обучения в волейболе | 6 |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола | 26 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 34 |
|  | Основы техники и тактики игры в волейбол | 36 |
|  | Контрольные игры и соревнования | 15 |
|  | Контрольные испытания | 6 |
|  | Всего | 123 часа |

**Содержание программы**

* **Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья иразвития двигательных качеств.
* **Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Причины травм и их предупреждение. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.
* **Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Правила соревнований, их организация и проведение.
* **Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки.
* **Основы техники и тактики игры.** Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения. Формирование тактических умений.

**Формы и методы занятий.**

* **Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двухсторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

* **Методы обучения:**

1. Словесные — создание у обучающихся предварительное представление об обучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечания.
2. Наглядные — показ упражнений и наглядных пособий;
3. Практические — метод упражнений, игровой метод.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** |
|  | Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. | 3 |
|  | Стойки и перемещения. Учебная игра. | 3 |
|  | Развитие быстроты перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. | 3 |
|  | Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. | 3 |
|  | Нижняя прямая подача. Подача на точность. | 3 |
|  | Нижняя боковая подача. | 3 |
|  | Верхняя прямая подача | 3 |
|  | Развитие координации. Учебная игра. | 3 |
|  | Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Судейство. | 3 |
|  | Приёмы и передачи мяча | 3 |
|  | Обучение верхней передаче. | 3 |
|  | Верхняя передача мяча. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра. | 3 |
|  | Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. | 3 |
|  | Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки. | 3 |
|  | Приемы мяча. | 3 |
|  | Прием мяча с падением. | 3 |
|  | Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра. | 3 |
|  | Блокирование групповое | 3 |
|  | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | 3 |
|  | Взаимодействия защитников между собой. | 3 |
|  | Взаимодействия защитников со страхующими | 3 |
|  | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | 3 |
|  | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | 3 |
|  | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | 3 |
|  | Индивидуальные и групповые действия нападения. | 3 |
|  | Индивидуальная тактика подач. | 3 |
|  | Индивидуальная тактика передач мяча. | 3 |
|  |  |  |
|  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 3 |
|  | Тактика нападающего удара. | 3 |
|  | Тактика нападающего удара с переводом в линию. | 3 |
|  | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 3 |
|  | Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции. | 3 |
|  | Защитные действия (блоки, страховки). | 3 |
|  | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 3 |
|  | Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра. | 3 |
|  | Взаимодействия нападающего и пасующего. | 3 |
|  | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | 3 |
|  | Командные действия в защите | 3 |
|  | Индивидуальные действия против группового блока. | 3 |
|  | Игра по правилам с заданием | 3 |
|  | Пляжный волейбол. Правила безопасности при выполнении игровых действий. | 3 |

**Краткое содержание изучаемого материала.**

**1-й год обучения.**

**Тема 1.Вводное занятие.**

*Теория:* инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

*Практика:*

**Тема 2: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика:* 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.

**Тема 3: Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

*Практика:* 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

**Тема 4: Техническая подготовка**

*Теория:* Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

*Практика:* Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

**Тема 5: Тактическая подготовка**

*Теория:* Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. *Практика:* Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

**Тема 6: Интегральная подготовка.**

*Теория:* Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. *Практика:* Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

**Тема 7: Соревнования.**

*Теория: 4.* Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. *Практика:* Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

**Тема 8: Итоговое занятие.**

*Теория:* Знание правил игры в волейбол.

*Практика:*Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

**Список литературы**

1.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и

методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.:ил.-(Работаем по новым стандартам).

2.Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 12006. 111с.авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

3.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. 2014.-112с.

4.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.:Советский спорт, 2015. - 112 с.

5.Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 10-11 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2016.-61с.-(Стандарты второго поколения).

6.Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б.

Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.

7.Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт,2003.-144с.

8.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.:Издательский центр «Академия», 2010.-480 с.