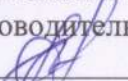


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
физической культуры и ОБЖ

МБОУ СОШ №1 с УИОП
Протокол № 1 от 28.08.2020
Руководитель МО

И.В.Негрева

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете
МБОУ СОШ №1 с УИОП
Протокол № 1 от 31.08.2020

Руководитель МС

И.Ш.Джашиашвили

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 203-0 от 31.08.2020

Директор
МБОУ СОШ №1 с УИОП

И.В.Котова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»
УМК А.П.Матвеева**

г.Пыть-Ях

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-15 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают

организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Содержание программы

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Теория

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых

назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных

очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подачи.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата		Название раздела	Тема урока	Примечание
	План	Факт			
1.	02.09.2020			ТБ и правила поведения на занятиях по волейболу. Теоретические сведения в соответствии с программой.	
2.	02.09.2020			Контрольное тестирование	зачет
3.	04.09.2020			Контрольное тестирование	зачет
4.	04.09.2020			Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	
5.	09.09.2020			История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол, волейбол.	
6.	09.09.2020			Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).	
7.	11.09.2020			Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	
8.	11.09.2020			Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.	
9.	16.09.2020			Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	
10.	16.09.2020			Передачи в парах	
11.	18.09.2020			Передача двумя руками сверху на месте.	
12.	18.09.2020			Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	
13.	23.09.2020			Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	

14.	23.09.2020			Прием мяча снизу двумя руками над собой.	
15.	25.09.2020			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	
16.	25.09.2020			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	
17.	30.09.2020			Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	
18.	30.09.2020			Прием мяча снизу в группе. Игра	
19.	02.10.2020			Приём мяча двумя руками снизу.	зачет
20.	02.10.2020			Развитие силы. Игра	
21.	07.10.2020			Приём мяча двумя руками снизу.	
22.	07.10.2020			Развитие силы. Игра	
23.	09.10.2020			Комбинации из передвижений и остановок игрока	
24.	09.10.2020			Развитие координации. Учебная игра.	
25.	14.10.2020			Комбинации из передвижений и остановок игрока	
26.	14.10.2020			Развитие координации. Учебная игра.	
27.	16.10.2020			Подводящие упражнения для нижней прямой подачи.	
28.	16.10.2020			Специальные упражнения для нижней прямой подачи.	
29.	21.10.2020			Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	зачет
30.	21.10.2020			Учебная игра.	зачет
31.	23.10.2020			Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи	
32.	23.10.2020			Игра в пионербол	
33.	28.10.2020			Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи	зачет
34.	28.10.2020			Игра в пионербол	
35.	30.10.2020			Выбор места для второй	

				передачи и в зоне 3.	
36.	30.10.2020			Игра в пионербол	
37.	11.11.2020			Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	
38.	11.11.2020			Игра в пионербол	
39.	13.11.2020			Специальные упражнения для нижней прямой подачи.	
40.	13.11.2020			Учебная игра.	
41.	18.11.2020			Передачи над собой, назад (короткие, средние, длинные).	
42.	18.11.2020			Развитие координации. Учебная игра.	
43.	20.11.2020			Передачи над собой, назад (короткие, средние, длинные).	
44.	20.11.2020			Развитие координации. Учебная игра.	
45.	25.11.2020			Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением.	
46.	25.11.2020			Игра в пионербол	
47.	27.11.2020			Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением.	
48.	27.11.2020			Игра в пионербол	
49.	02.12.2020			Специальные упражнения у сетки.	
50.	02.12.2020			Игра в пионербол	
51.	04.12.2020			Специальные упражнения у сетки.	
52.	04.12.2020			Нижняя прямая подача.	
53.	09.12.2020			Учебная игра	
54.	09.12.2020			Нижняя прямая подача.	
55.	11.12.2020			Учебная игра	
56.	11.12.2020			Нижняя прямая подача.	
57.	16.12.2020			Учебная игра	
58.	16.12.2020			Подводящие упражнения для нижней боковой подачи.	
59.	18.12.2020			Специальные упражнения для нижней боковой подачи.	

				Учебная игра.	
60.	18.12.2020			Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	
61.	23.12.2020			Специальные упражнения у стены в опорном положении.	
62.	23.12.2020			Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	
63.	25.12.2020			Специальные упражнения в парах через сетку.	
64.	25.12.2020			Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	
65.	13.01.2021			Специальные упражнения в парах через сетку.	
66.	13.01.2021			Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	
67.	15.01.2021			Специальные упражнения в парах, тройках без сетки.	
68.	15.01.2021			Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	
69.	20.01.2021			Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.	
70.	20.01.2021			Учебная игра.	
71.	22.01.2021			Техника приема и передача мяча.	зачет
72.	22.01.2021			Игра «пионербол»	
73.	27.01.2021			Подводящие упражнения для верхней подачи.	
74.	27.01.2021			Учебная игра.	
75.	29.01.2021			Специальные упражнения для верхней подачи.	
76.	29.01.2021			Учебная игра.	
77.	03.02.2021			Специальные упражнения для верхней подачи.	
78.	03.02.2021			Учебная игра.	
79.	05.02.2021			Специальные упражнения для верхней подачи.	
80.	05.02.2021			Учебная игра.	
81.	10.02.2021			Верхняя подача. Развитие силы	зачет
82.	10.02.2021			Игра «пионербол»	
83.	12.02.2021			Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач	

				на удар.	
84.	12.02.2021			Развитие силы и точности. Игра	
85.	17.02.2021			Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	
86.	17.02.2021			Развитие силы и точности. Игра	
87.	19.02.2021			Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	
88.	19.02.2021			Развитие силы и точности. Игра	
89.	24.02.2021			Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	
90.	24.02.2021			Развитие силы и точности. Игра	
91.	26.02.2021			Упражнения для воспитания быстроты ответных действий.	
92.	26.02.2021			Развитие быстроты реакции. Игра	
93.	03.03.2021			Упражнения для воспитания быстроты ответных действий.	
94.	03.03.2021			Развитие быстроты реакции. Игра	
95.	05.03.2021			Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	
96.	05.03.2021			Развитие координации. Учебная игра.	
97.	10.03.2021			Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	
98.	10.03.2021			Развитие координации. Учебная игра.	
99.	12.03.2021			Индивидуальные и групповые действия нападения.	
100.	12.03.2021			Групповые взаимодействия. Игра	
101.	31.03.2021			Индивидуальные и групповые действия	

				нападения.	
102.	31.03.2021			Групповые взаимодействия. Игра	
103.	02.04.2021			Индивидуальные и групповые действия нападения.	
104.	02.04.2021			Групповые взаимодействия. Игра	
105.	07.04.2021			Индивидуальные и групповые действия нападения.	
106.	07.04.2021			Групповые взаимодействия. Игра	
107.	09.04.2021			Индивидуальные и групповые действия нападения.	
108.	09.04.2021			Групповые взаимодействия. Игра	
109.	14.04.2021			Индивидуальные тактические действия.	
110.	14.04.2021			Выполнение вторых передач. Игра	
111.	16.04.2021			Индивидуальные тактические действия.	
112.	16.04.2021			Выполнение вторых передач. Игра	
113.	21.04.2021			Индивидуальные тактические действия.	
114.	21.04.2021			Выполнение вторых передач. Игра	
115.	23.04.2021			Индивидуальные и групповые действия.	
116.	23.04.2021			Игра в защите игроков и команды в целом. Игра	
117.	28.04.2021			Индивидуальные и групповые действия.	
118.	28.04.2021			Игра в защите игроков и команды в целом. Игра	
119.	30.04.2021			Индивидуальные и групповые действия.	
120.	30.04.2021			Игра в защите игроков и команды в целом. Игра	
121.	05.05.2021			Тактика нападающего удара.	
122.	05.05.2021			Нападающий удар задней линии.	
123.	07.05.2021			Тактика нападающего	

				удара.	
124.	07.05.2021			Нападающий удар задней линии.	
125.	12.05.2021			Тактика нападающего удара.	
126.	12.05.2021			Нападающий удар задней линии.	
127.	14.05.2021			Упражнения для развития прыгучести.	
128.	14.05.2021			Тестирование уровня физической подготовленности. Игра	зачет
129.	17.05.2020			Упражнения для развития гибкости.	
130.	17.05.2020			Тестирование уровня физической подготовленности. Игра	зачет
131.	19.05.2021			Развитие специальных двигательных качеств.	
132.	19.05.2021			Тестирование уровня физической подготовленности. Игра	зачет
133.	21.05.2021			Взаимодействия нападающего и пасующего.	
134.	21.05.2021			Учебная игра.	
135.	24.05.2020			Взаимодействия нападающего и пасующего.	
136.	24.05.2020			Учебная игра.	
137.	26.05.2021			Взаимодействия нападающего и пасующего.	
138.	26.05.2021			Учебная игра.	
139.	28.05.2021			Контрольное тестирование	зачет
140.	28.05.2021			Контрольное тестирование	зачет