

**Учебная программа факультативного занятия «Волейбол»
для учреждений образования, реализующих образовательные программы
общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Волейбол» (далее – учебная программа) предназначена для XI класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 70 часов в каждом классе (2 часа в неделю соответственно). Материал структурирован по видам спортивной подготовки: теоретической, технико-тактической и физической (развитие двигательных способностей).

3. Цель – популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в волейбол, создание в учреждениях образования условий для занятий волейболом, привлечение учащихся к физически активному образу жизни, углубленное освоение техники и тактики игры в волейбол.

4. Задачи:

- формирование знаний о классическом и пляжном волейболе;
- совершенствование базовых игровых приемов волейбола;
- овладение навыками индивидуальной, групповой и командной тактики волейбола;
- приобретение двигательного опыта за счет овладения игровыми приемами волейбола;
- укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование умений понимать судейскую жестикуляцию;
- отбор и направление перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по волейболу специализированных учебно-спортивных учреждений.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседа, наглядные методы обучения (демонстрация видеофрагментов, слайдфильмов, циклограмм), анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

Выбор форм и методов обучения и воспитания осуществляется учителем на основании целей и задач изучения конкретной темы занятия с учетом уровня подготовленности и возрастно-половых индивидуальных особенностей учащихся.

Для организации и проведения занятия, направленного на обучение основам игры в волейбол, необходимо:

- наличие игровой площадки (зала), с минимальными размерами 9 x 18 м;
- волейбольных мячей и сетки, соответствующих основным требованиям, предъявляемым официальными правилами волейбола.

В IX–XI классах методика обучения должна предусматривать постоянное изменение условий, в которых выполняется прием. Условия необходимо постепенно приближать к максимальному противодействию, встречающемуся в игре. Усложнение процесса обучения осуществляется последовательно:

- изменением уровня сложности выполнения самого приема (исходным положением, способом перемещения, сокращением амплитуд);
- введением сбивающих и отвлекающих факторов и противодействий;
- повышением требований к качеству и эффективности выполнения приема.

6. Теоретическая подготовка включает вопросы по истории и современному состоянию волейбола, правила соревнований по данному виду спорта, вопросы, связанные с гигиеническими требованиями, а также правила безопасного поведения на занятиях.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят приемы для освоения передачи двумя руками сверху, приема и передачи двумя руками снизу, подачи, нападающего удара, блокирования. Задания для изучения тактики позволяют формировать индивидуальные, групповые и командные действия игроков в нападении и защите.

Для развития двигательных способностей у учащихся используются общая и специальная физическая подготовка, комплексы упражнений, направленные на развитие силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости.

7. В результате освоения настоящей учебной программы у обучающихся будут сформированы:

7.1. знания о:

- правилах безопасности при игре в волейбол;
- правилах игры в волейбол;
- правилах личной гигиены при игре;
- приемах защиты;
- приемах нападения;
- порядке передвижения;
- правилах судейства;

7.2. умения:

- соблюдать правила личной гигиены при игре;
- соблюдать правила безопасности при игре;
- передвигаться при игре;
- выполнять технико-тактические приемы защиты;
- выполнять технико-тактические приемы нападения.

8. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Волейбол».

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при проведении занятий
Теоретическая подготовка		
1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом	0,5
2	Технико-тактические действия	1
3	Любительский волейбол. Профессиональный волейбол и его место в мировом спорте	0,5
Технико-тактическая подготовка		
4	Техника игры	2
5	Техника нападения	28
6	Техника защиты	2
7	Тактика нападения	8
8	Тактика защиты	6
9	Применение разученных приемов в условиях игры	22
Итого		70

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом – 0,5 часа

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях волейболом. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям волейболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий.

Тема 2. Техничко-тактические действия – 1 час

Особенности выполнения игровых приемов (стойки, перемещений, передач, подач, нападающего удара). Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые взаимодействия в нападении и защите.

Тема 3. Любительский волейбол. Профессиональный волейбол и его место в мировом спорте – 0,5 часа

Организация и проведение любительских соревнований по волейболу. Профессиональные подходы к волейболу. Этика игрока. Правила поведения на играх в качестве болельщика. Лучшие игроки мира, страны и региона, и их достижения.

Тема 4. Техника игры – 1 час

Повторение пройденного материала: стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений).

Темы 5–6. Техника нападения и техника защиты – 30 часов

Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки.

Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки.

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке: имитации, упражнения с неподвижным мячом, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону.

Нападающий удар: упражнения для освоения разбега, напрыгивания, упражнения для освоения ударного движения, имитация приема, упражнения с неподвижным мячом, выполнение нападающего удара с набрасывания учителя и партнера, упражнения с собственного подбрасывания.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняются подачи (силовые, планирующие, с различной траекторией) с места подачи.

Тема 7. Тактика нападения – 8 часов

Индивидуальные тактические действия.

Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5).

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

При выполнении нападающих ударов: выбор способа отбивания мяча через сетку, имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками, имитация атакующего удара для отвлечения соперника.

Групповые тактические действия.

Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выполняет передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2.

Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Тема 8. Тактика защиты – 7 часов

Индивидуальные тактические действия.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

Групповые тактические действия.

Взаимодействие игроков, принимающих подачу, со «связующим» игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок, принимающий подачу (нападающий удар), должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5, 1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3.

Страховка игрока, принимающего подачу: каждый игрок должен быть готов подстраховать партнера, принимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими игроками. Три игрока расположены на задней линии, один у сетки, подачу принимает один игрок, остальные страхуют (прием игрока зоны 1 – страхует игрок зоны 6, принимает игрок зоны 6 – страхуют игроки зон 1 и 5, прием игрока зоны 5 – страхует игрок зоны 6).

Тема 9. Применение разученных приемов в условиях игры – 22 часа