


Специализированное структурное образовательное подразделение - средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением иностранного языка при Постоянном представительстве Российской Федерации при ООН в Нью-Йорке, США

355 West 255 Street,  
BRONX, NY 10471

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы

 И.И. Моногарова

от « 2 » сентября 2019 года

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет средней общеобразовательной школы с углублённым изучением иностранного языка при Постоянном представительстве России при ООН в Нью-Йорке

Протокол № 1

от « 30 » августа 2019 года

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ».

Срок реализации программы 1 год.

Возраст обучающихся 13-18 лет.

Составитель программы: Федотов И.А.

Нью-Йорк  
2019 год

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа секции по волейболу рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

### **Цели программы.**

Научить учащихся спортивной игре волейбол.

### **Задачи.**

1. Дать обучающимся знания о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола.
3. Сформировать начальные навыки судейства.
4. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.
5. Содействовать укреплению здоровья учащихся.
6. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### **Планируемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

### **Способы проверки результатов освоения программы.**

Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

### **Форма подведения итогов.**

Спортивные праздники, соревнования.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

### **Общая физическая подготовка.**

**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. Подвижные и спортивные игры.

### **Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### **Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

### **Тематическое планирование.**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2
3-4	Техника верхних передач. Игра	2
5-6	Техника нижних передач. Игра	2
7-8	Групповые упражнения. Игра	2
9-10	Упражнения в движении. Учебная игра	2
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2
13-14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
33-34	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от	2

	сетки. Учебная игра.	
35-36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
41-42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2
45-46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
47-48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2
49-50	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2
51-52	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2
53-54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2
55-56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2
57-58	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
61-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
63-64	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2
65-66	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2
67-68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2

### III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Спортивный зал.

Волейбольные мячи - 20 шт.

Скакалки – 15 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

#### **IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г..
2. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 2009 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
3. - Москва «Просвещение», 1984 г.
4. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2011 г.
5. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт»2011 год.
6. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2015 г.