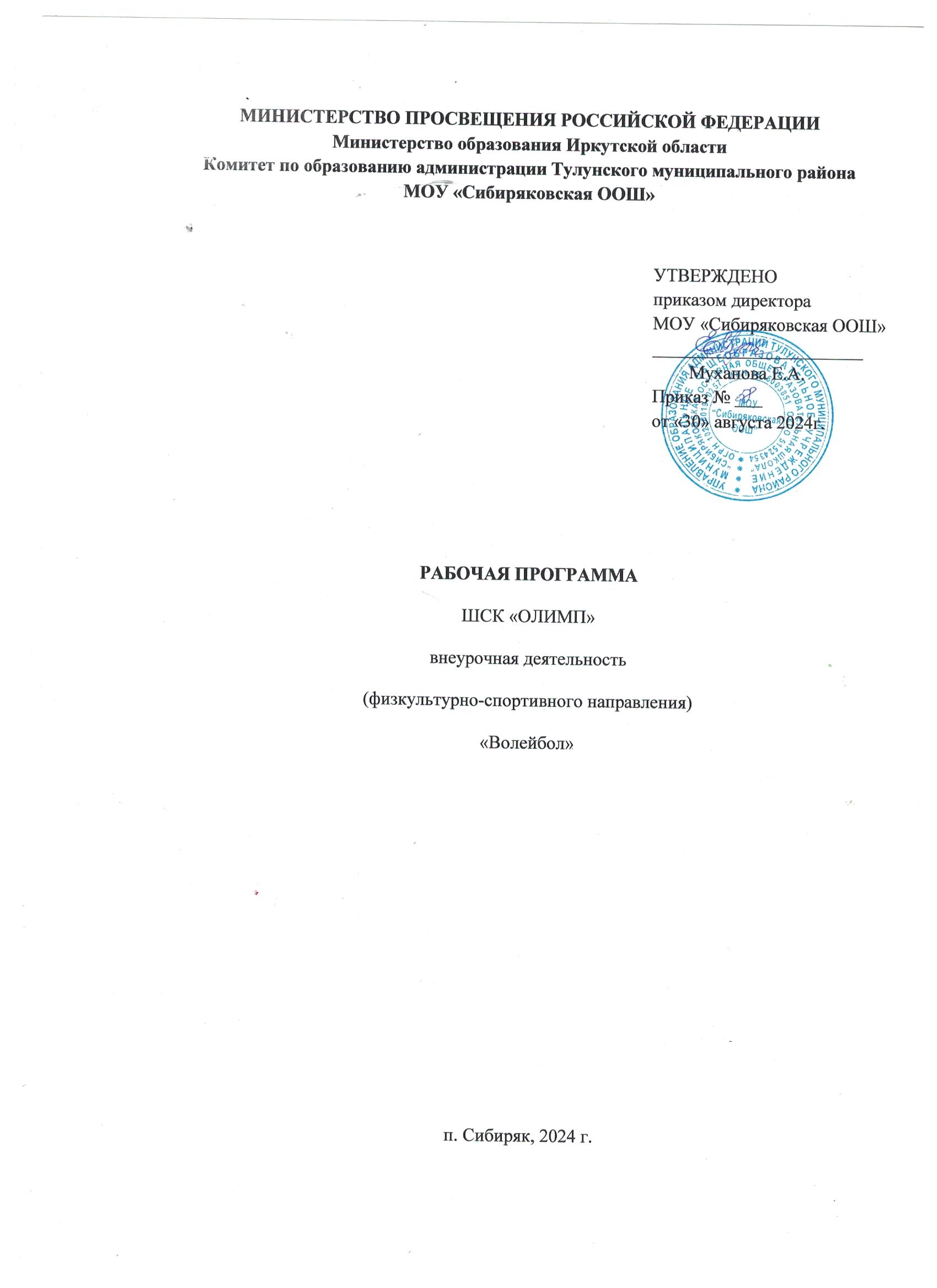
****

**Пояснительная записка**

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корригирующего эффекта.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

**Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Возраст детей:** 11-15 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** занятия проходят два раза в неделю по 60 минут. Численный состав группы 12 человек.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемые результаты**

**Знать:**

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций.

**Уметь:**

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по волейболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

**Формы подведения итогов:**тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

**Учебный план *(34 часа)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Теория | 2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 22 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 10 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 4 |

**Содержание программы**

**Тематика занятий: *Теория (2 часа***).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

***Техническая подготовка*** (20 часа).

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка**(10 часов)

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Общефизическая подготовка (**на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**Соревнования** (2 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

***Контрольные испытания.***

***Общефизическая подготовка****.*

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

***Техническая подготовка.***

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

***Тактическая подготовка.***Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара иливыход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Методическое обеспечение:** разработка занятий, литература, учебные пособия.

**Технические средства:** спортивный инвентарь.

**Календарно - тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Элементы  содержания | Требования к  уровню  подготовки | Дата  проведения | |
| По плану | Факт. |
| 1 | Теория.  Правила соревнований | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. | Знать правила соревнований |  |  |
| 2 | Теория.  Правила соревнований | Размеры площадки. Основные ошибки. | Знать правила соревнований |  |  |
| 3 | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 4 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5 | Приём мяча двумя  руками снизу | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 7 | Нижняя прямая подача  и нижний прием мяча. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 8 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 9 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 10 | Комбинации из передвижений  и остановок игрока. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без  подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 11 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 12 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся  к судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 13 | Повторный инструктаж  по технике безопасности | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 14 | Двусторонняя игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 15 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 16 | Приём мяча двумя  руками снизу | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 17 | Приём мяча двумя  руками снизу | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 18 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 19 | Верхняя передача мяча  в парах, тройках. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 20 | Нижняя прямая подача  и нижний прием мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 21 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 22 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 23 | Комбинации из передвижений  и остановок игрока | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 24 | Комбинации из передвижений  и остановок игрока | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 25 | Верхняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 26 | Нижняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 27 | Нижняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 28 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 29 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 30 | Нападающий удар,  нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 31 | Прямой нападающий  удар. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 32 | Верхняя передача мяча в парах с шагом | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 33 | Соревнование в группах | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 34 | Соревнование.  Итоговое занятие | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |

Литература:

1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов. М. : Просвещение, 2011г.

2.Железняк Ю.Д., ПортновЮ.М.и др. Спортивные игры:Техника, тактика, методика обученияМ.: Издатель­ский центр «Академия», 2004г.

3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru

4.Фурманов А.Г. Волейбол Современная школа, 2009г.