

Рабочая программа
спортивной секции «Волейбол»
8–11 кл.

Пояснительная записка

Секция «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

Актуальность и новизна: на уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данная секция позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Занятия в секции рассчитаны на учащихся 8 - 11 классов и реализуются в течение учебного года.

Занятия направлены на решение следующих **задач** физического воспитания:

- 1 Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.

3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

.Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания как в игровой деятельности, так и во время самостоятельных занятий.

Отличительной особенностью данной программы является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материалы из сети Интернет.

Программа рассчитана на учащихся 8 – 11 классов. Срок ее реализации - 1 год

Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Форма проведения занятий: занятия проводятся 3 часа в неделю. Все технические действия изучаются и закрепляются в **спортивно – игровой форме**. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях. Занятия проводятся в спортивном зале школы.

Продол- житель- ность за- нятия	Периодич- ность в неде- лю	Количество часов в неде- лю	Количество часов в год
2 час	3 раза в неде- лю	6 часов	210 часов

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса учащиеся получают возможность 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. **Формой подведения итогов являются** тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Результативность полученных знаний и умений будет определяться в соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Дата		Тема занятия	Ко- личе- ство часов	Тип занятия	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты		
	План	Факт							
1			Техника перемещений.	24	Изучение нового материала, совершенствование	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. История волейбола, правила игры. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		Знать правила ТБ, правила игры, овладеть стойкой игрока, свободно перемещаться в стойке волейболиста вперед, назад и вбок.	

2			Прием. Передача. Подача мяча.	80	Изучение нового мате- риала, совершен- ствование	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в	Научиться точным передачам мяча партнеру, находящемуся в любой зоне площадки, свободно владеть приемом снизу, стабильно подавать нижние и верхние подачи.
---	--	--	--	----	--	---	---

						волейбол. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра.		
3			Нападающий удар. Блокирование	30	Изучение нового материала, совершенствование	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Владеть навыками игры в нападении, свободно разыгрывать мяч с партнером, ставить блок сопернику.	
4			Тактика игры в нападении	40	Изучение нового материала, совершенствование	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Совершенствовать навыки игры в нападении, тактически грамотно организовывать атаку команды.	
5			Тактика игры в защите	12	Изучение нового материала, совершенствование	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Освоить элементарные навыки игры в защите.	

6.			Организация и проведение соревнований	24	Изучение нового материала, совершенствование, учетный	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		Участвовать в школьных и городских соревнованиях по волейболу.

Итого: 210 ч.

Содержание программы

Техника перемещений

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. История волейбола. Правила игры. Оборудование и инвентарь. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Прием. Передача. Подача мяча.

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.

Нападающий удар. Блокирование.

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

Тактика игры в нападении

Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Тактика игры в защите

Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Организация и проведение соревнований

Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;
Волейбольные мячи - 5 шт.
Скакалки – 10шт.
Волейбольная сетка.

Список используемой литературы.

- Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
- Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
- Государственная программа Министерства образования и науки РФ по физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.