**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Бильчирская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Петрова Н.Г./  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **«Утверждаю»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Хартанова В.Б./  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции «Волейбол»

Тренер-преподаватель: Семенов Алексей Иванович

2014-2015 учебный год

**Пояснительная записка**

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, 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 дыхательном 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 в ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает 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.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Волейболом могут заниматься дети с 8 – 10 лет. В зависимости от возраста, дети делятся на четыре группы: группа начальной подготовки /8-10 лет/, 11-12 лет; учебно-тренировочные группы- 13-14 лет, 15-16 лет.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения ставятся следующие задачи: укрепления здоровья и правильному, разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приему и передачи мяча, нападающему удару; начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям; сдача нормативов.

Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и тактической подготовке. Причем а первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме на 60-70% от всего времени, во второй половине года увеличить количество часов на техническую подготовку.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического и тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

**Цель программы:** создание педагогических условий, способствующих физическому, психическому, нравственному развитию личности детей и подростков посредством игры в волейбол.

**Задачи:**

   - способствовать укреплению здоровья, физическому развитию и повышению работоспособности воспитанников;

   - воспитание у детей высоких нравственных качеств, формирование осознанного отношения к здоровому образу и стилю жизни;

  - воспитание потребности у детей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

  - приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

   - развитие основных двигательных качеств;

   - развитие навыков командного взаимодействия в процессе игры в волейбол;

  - способствовать приобретению и совершенствованию умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол;

 - способствовать формированию у воспитанников необходимых навыков для успешной адаптации их в социальной среде.

**Особенности программы**

Так как секционные занятия проводятся на базе средней школы, программа создана на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент для привлечения интереса школьников к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Мои внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведениям являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

**Особенностью программы** является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Актуальность программы «Волейбол»** обусловлена высокой популярностью и востребованностью данной игры в различных её проявлениях у детей и подростков.

Программа объединение  «Волейбол» рассчитана на 3 года занятий с детьми среднего и старшего возраста (7-9, 10-12, 13-15 лет).

**Разделы программы**

1. «Основы знаний».

История развития волейбола. Правила игры в волейбол и её история. Правила судейства. Особенности организма человека. Гигиена. Технические приемы волейбола. Тактические приемы волейболиста. Дневник спортсмена.

1. «Общая физическая подготовка (ОФП).

Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места. Челночный бег 4x9. Бег на 30 м. Наклон вперед из положения стоя. Кросс на 1 000 м.

1. «Специальная подготовка».
2. «Показатели физической подготовленности».

**Объем часов в год составляет:**

          1-й год обучения – 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с недельной нагрузкой 4 часа;

           2-й  год обучения – 216 часов, с недельной нагрузкой 6 часов, при двухразовых занятиях по 3 часа или трехразовых по 2 часа.

           3-й  год обучения – 324 часов, с недельной нагрузкой 9 часов,  трехразовых по 3 часа.

**Численный состав групп составляет:**

           Для 1-го года обучения – не менее 12 человек.

           Для 2-го года обучения – не менее 10 человек.

           Для 3-го года обучения не менее 10 человек.

           В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

**Предполагаемые результаты:**

            В результате освоения программы объединения «Волейбол» воспитанники получают целый комплекс знаний и приобретают определенные умения:

             К концу **1 года**  обучения воспитанники должны:

**Знать:**

о технике безопасности на занятиях, соревнованиях;

             о истории Российского волейбола;

             о лучших игроках края, России, мира;

             о правилах игры в волейбол.

**Уметь:**

**-** перед игрой самостоятельно делать разминку.

 - выполнять основные игровые действия: прием, розыгрыш, нападение

- правильно передвигаться по площадке

**Методические рекомендации при обучении техническим приемам**

**Последовательность обучения стойкам и перемещениям**

1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

**Последовательность обучения передачам мяча сверху**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

**Последовательность обучения передачам мяча снизу**

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

**Последовательность обучения подачам**

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

**Последовательность обучения нападающим ударам**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

**Календарно-тематическое планирование**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
|  | **Теоретическая подготовка** | **10** |  |  |
| 1. | Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях | 2 | 2 |  |
| 2. | История развития волейбола в  России | 2 | 2 |  |
| 3. | Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня | 2 | 2 |  |
| 4. | Врачебный контроль | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология | 2 | 1 | 1 |
|  | **Практическая подготовка** | **134** |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 40 | 2 | 38 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 46 | 4 | 42 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 26 | 4 | 22 |
| 4. | Соревнования, турниры, конкурсы, викторины. | 18 |  | 18 |
| 5. | Диагностика, контрольные нормативы | 4 | - | 4 |
|  | **Всего часов:** | **144** | **18** | **126** |

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
|  | **Теоретическая подготовка** | **10** |  |  |
| 1. | Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях | 2 | 2 |  |
| 2. | История развития волейбола в  России | 2 | 2 |  |
| 3. | Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня | 2 | 2 |  |
| 4. | Врачебный контроль | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология | 2 | 1 | 1 |
|  | **Практическая подготовка** | **206** |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 64 | 2 | 62 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 70 | 4 | 66 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 50 | 4 | 46 |
| 4. | Соревнования, турниры, конкурсы, викторины. | 18 |  | 18 |
| 5. | Диагностика, контрольные нормативы | 4 | - | 4 |
|  | **Всего часов:** | **216** | **18** | **196** |

**Список используемой литературы.**

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
4. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
5. Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 1986г.