**Программа по волейболу**

**Пояснительная записка**

**Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют , воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться , меньше болеть. Ученики , успешно освоившие программу , смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Цели и задачи**

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

Ц е л ь программы –углубленное изучение спортивной игры в волейбол.

Основными з а д а ч а м и 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
* Отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техники и тактика игры.

В разделе «основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений , подготавливают организм к физической деятельности , развивают определенные двигательные качества.

В разделе «техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены 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 занятий по 1,5-2 часа 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 предусматриваетмногократные повторения упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом

-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.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | содержание | Кол-во часов |
|  | Теория |  |
|  | Специальная подготовка техническая |  |
|  | Специальная подготовка тактическая |  |
|  | О.Ф.П |  |
|  | Соревнования |  |

**Тематика занятий:**

**Группа первого года обучения**

**Теория.** Истрия возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Техническая подготовка.**

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг 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 и 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 двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами) . Передачи мяча 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 и на сетку. Передача мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча подвешенного на шнуре, 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 с 3-6 м. нижняя прямая подача . Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка**

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

Групповые действия . Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны3(при первой передаче). Взаимодействия 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**

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

Гимнастические упражнения. Для различных групп мышц, с предметами и без, броски набивных мячей из различных исходных положений, выпрыгивания вверх с мячом , зажатым голеностопными суставами, лежа-поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями.

Прыжки: с места, в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в ысоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры и комбинированные эстафеты.

**Соревнования**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.