**СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2012.

      Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития  закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.).  Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана  на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации,

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Цели и задачи

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.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране.  Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой  и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа  «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности  обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Место программы в учебном плане

Программа      представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Рассчитана  на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному  часу ограниченному  временем (45 мин).

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Календарно-тематический план работы**

 **волейбольной секции**

**для учащихся 7 – 11 классов**

**Цель:** Создание возможностей разностороннему физическому развитию школьников.

**Задачи:** 1. Обучать технико-тактическим действиям игры в волейбол.

1. Развивать ловкость, силу, точность, быстроту реакции.
2. Воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ занятия* | *Наименование темы занятий и* *содержание работы* | *Дата проведения* |
|   | ***I четверть – 18 занятий*** |  |
| 1-2 | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.Краткий исторический очерк развития волейбола.Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Подвижные игры и эстафеты.Изучение верхней передачи мяча сверху.  |  |
| 3-4-5 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Подвижные игры и эстафеты.Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками. |  |
| 6-7-8 | Общая и специальная физическая подготовка.Подвижные игры и эстафеты.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи. |  |
| 9-10-11 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Подвижные игры и эстафеты.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Введение в начальные игровые ситуации. |  |
| 12-13-14 | Сведения о строении и функциях организма человека.Общая и специальная физическая подготовка.Нижняя и верхняя передачи.Отбивание мяча кулаком через сетку.Введение в начальные игровые ситуации. |  |
| 15-16 | Правила игры.Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Подвижные игры и эстафеты.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Введение в начальные игровые ситуации.Нижняя боковая подача. |  |
| 17-18 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Подвижные игры и эстафеты.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Введение в начальные игровые ситуации. |  |
|  | ***II четверть – 14 занятий*** |  |
| 19-20 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Верхняя передача в прыжке.Подвижные игры и эстафеты.Нижняя боковая подача. |  |
| 21-22 | Общая и специальная физическая подготовка.Подвижные игры и эстафеты.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Введение в начальные игровые ситуации.Нижняя боковая подача. |  |
| 23-24 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Верхняя передача в прыжке.Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 25 | Общая и специальная физическая подготовка.Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Подвижные игры и эстафеты.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Введение в начальные игровые ситуации.Нижняя боковая подача. |  |
| 26 | Контрольное испытание по общей физической подготовке.Двухсторонняя контрольная игра. |  |
| 27 | Общая и специальная физическая подготовка.Подвижные игры и эстафеты.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Введение в начальные игровые ситуации.Нижняя боковая подача. |  |
| 28 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Нижняя и верхняя передачи.Верхняя передача в прыжке.Подвижные игры и эстафеты.Нижняя боковая подача.Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. |  |
| 29 | Общая и специальная физическая подготовка.Совершенствование передач мяча сверху и снизу.Введение в начальные игровые ситуации.Подводящие упражнения для нападающих действий.Двухсторонняя игра в волейбол.Игры «Перестрелка», «Пионербол». |  |
| 30 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Подвижные игры и эстафеты.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Введение в начальные игровые ситуации.Подводящие упражнения для нападающих действий.Нижняя боковая подача. |  |
| 31 | Общая и специальная физическая подготовка.Передачи для нападающих действий.Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.Игры «Перестрелка», «Пионербол». |  |
| 32 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Нижняя и верхняя передачи.Прямая нижняя подача мяча.Нападающий удар с собственного подбрасывания.Двухсторонняя игра в волейбол.Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном». |  |
|  | ***III четверть – 30 занятия*** |  |
| 33-34 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Подвижные игры и эстафеты.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Введение в начальные игровые ситуации.Нижняя боковая и прямая подачи. |  |
| 35-36 | Общая и специальная физическая подготовка.Нижняя и верхняя передачи.Нижняя боковая и прямая подачи.Подводящие упражнения для нападающих действий.Двухсторонняя игра в волейбол.Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном». |  |
| 37-38 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Подвижные игры и эстафеты.Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.Передачи для нападающих действий.Организация и проведение соревнований. |  |
| 39-40 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Основные стойки, перемещения и остановки.Введение в начальные игровые ситуации.Двухсторонняя игра в волейбол.Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 41-42 | Общая и специальная физическая подготовка.Контрольная игра, соревнование. |  |
| 43-44 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Основные стойки, перемещения и остановки.Подводящие упражнения для верхней подачи.Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.Верхняя передача над собой и вперёд.Двухсторонняя игра в волейбол. |  |
| 45-46 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Нижняя боковая и прямая подачи.Техника верхней подачи.Двухсторонняя игра в волейбол. |  |
| 47-48 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Основные стойки, перемещения и остановки.Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.Введение в начальные игровые ситуации.Двухсторонняя игра в волейбол.Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 49-50 | Общая и специальная физическая подготовка.Нижняя и верхняя передачи.Упражнения для обучения блокированию.Нижняя боковая и прямая подачи.Техника верхней подачи.Двухсторонняя игра в волейбол. |  |
| 51-52 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Нижняя боковая и прямая подачи.Техника верхней подачи.Обучение нападающему удару.Двухсторонняя игра в волейбол. |  |
| 53-54 | Общая и специальная физическая подготовка.Упражнения в парах с мячом.Техника игры в волейбол.Нижняя передача над собой и за спину.Блокировка нападающего удара.Двухсторонняя игра в волейбол.Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 55-56 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Нижняя боковая и прямая подачи.Техника верхней подачи.Двухсторонняя игра в волейбол. |  |
| 57-58-59 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Основные стойки, перемещения и остановки.Введение в начальные игровые ситуации.Обучение нападающему удару.Совершенствование техники верхней подачи мяча.Двухсторонняя игра в волейбол.Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 60-61-62 | Общая и специальная физическая подготовка.Упражнения в парах с мячом.Техника игры в волейбол.Нападающий удар и блокирование.Нижняя передача над собой и за спину.Двухсторонняя игра в волейбол.Подвижные игры и эстафеты. |  |
|  | ***IV четверть – 18 занятий*** |  |
| 63 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Совершенствование передач мяча.Основные виды перемещений к мячу.Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.Игры и эстафете с элементами волейбола.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.Двухсторонняя игра в волейбол. |  |
| 64 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Нижняя боковая и прямая подачи.Техника верхней подачи.Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. |  |
| 65 | Общая и специальная физическая подготовка.Упражнения в парах с мячом.Техника игры в волейбол.Нападающий удар и блокирование.Нижняя передача над собой и за спину.Двухсторонняя игра в волейбол.Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 66 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Совершенствование передач мяча.Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.Игры и эстафете с элементами волейбола.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.Двухсторонняя игра в волейбол. |  |
| 67 | Совершенствование передач мяча.Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.Закрепление техники верхней подачи мяча.Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. |  |
| 68 | Контрольные нормативы для оценки технических приёмов.Техника игры в волейбол.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.Нижняя передача над собой и за спину.Двухсторонняя игра в волейбол.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. |  |
| 69 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Основные стойки, перемещения и остановки.Введение в начальные игровые ситуации.Обучение нападающему удару.Совершенствование техники верхней подачи мяча.Двухсторонняя игра в волейбол.Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 70 | Инструкторская и судейская подготовка.Контрольная игра, соревнование. |  |
| 81-82 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Совершенствование передач мяча.Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.Закрепление техники верхней подачи мяча.Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. |  |
| 83-84. | Общая и специальная физическая подготовка.Упражнения в парах с мячом.Техника игры в волейбол.Нападающий удар и блокирование.Нижняя передача над собой и за спину.Двухсторонняя игра в волейбол.Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 85-86 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Совершенствование передач мяча.Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.Закрепление техники верхней подачи мяча.Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. |  |

**Тематический план работы волейбольной секции на 2015 – 2016учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество занятий** |
| всего | теория | практика |
| 1.  | Краткий исторический очерк развития волейбола | 1 | 1 |  |
| 2. | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 |  |
| 3. | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль | 1 | 1 |  |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 |  |
| 5. | Основы методики обучения и тренировки | 1 | 1 |  |
| 6. | Правила игры, организация и проведение соревнований | 1 | 1 |  |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка | 18 |  | 18 |
| 8. | Основы техники и практики игры | 31 |  | 31 |
| 9. | Контрольные игры и соревнования | 3 |  | 3 |
| 10. | Контрольные испытания | 4 |  | 4 |
| 11. | Инструкторская и судейская подготовка | 2 |  | 2 |
| 12. | Посещение соревнований | 2 |  | 2 |
|  | **Итого:** | **66** | **6** | **60** |

При нагрузке 4часа в неделю – в год 140часов

Дни занятий: вторник, четверг

Часы занятий: с 19.00 – 21.00ч.

Руководитель секции – Хисамутдинов В М