**СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Количество часов на год: 70

Всего : 70 часов; в неделю 2 часа.

Рабочую программу составил(а):А.Ш. Ибрагимова

**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 (7-8кл)

  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 7-8 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 программы:**

 Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

• овладеть основами физической культуры;

• приобретение крепкого здоровья;

• развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные

движения, быстроту реакции);

• развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

**Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:**

 **1. Оздоровительные:**

• выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;

• способствовать укреплению здоровья;

• содействие гармоничному физическому развитию;

• развитие двигательных способностей;

• всестороннее воспитание двигательных качеств;

• создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для

любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и

т.д.

• укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

 **2. Образовательные:**

• обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

• развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость,

координацию движения, быстроту реакции, меткость);

• обучить правильному выполнению упражнений.

 **3. Воспитательные:**

• выполнение сознательных двигательных действий;

• любовь к спорту;

• чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;

• воспитанию нравственных и волевых качеств;

• привлечение учащихся к спорту;

• устранение вредных привычек.

**Разделы программы**

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП), «Специальная подготовка», «Показатели физической подготовленности».

В раздел «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об

особенностях различных видов спорта. Для соединения физического, психического и духовного начал человека в программу введены элементы йоги. Эти упражнения

выполняются как в вводной, так и в заключительной частях урока.

Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками и др.

 **Программа тестов включает следующие виды испытаний:**

1) бег на 30 м;

2) челночный бег 3?10 м;

3) прыжок в длину с места;

4) наклон вперед из положения стоя;

5) 6-минутный бег;

6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре

лежа (девочки).

 **Специальная подготовка**

 **7-й класс**

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

 **8-й класс**

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения,

сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону

3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

 **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.

 **Место программы в учебном плане**

Программа      представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7-8 класса. Рассчитана  на 35 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность - два раз в неделю по одному учебному  часу ограниченному  временем (45 мин).

**СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Количество часов на год: 70

Всего : 70 часов; в неделю 2 часов.

Рабочую программу составил(а):А.Ш. Ибрагимова

**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.

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.

 **Цель программы «Волейбол»:**

Систематическое вовлечение учащихся в двигательную деятельность**.**

Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию. Совершенствование игрового навыка. Заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает их от вредных привычек.

 **Задачи:**

1. Укреплять здоровье и закаливать организм;
2. Повышать уровень общей физической подготовленности;
3. Развивать специальные физические способности;
4. Обучать основам техники и тактики игры;
5. Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыкам культуры поведения, чувства дружбы;
6. Прививать организаторские навыки.

**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».