ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель — 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» — 2004, принятому 29 августа 2014 года, по которому на кружковую работу по волейболу отводится по 2 учебных часа в неделю в 5-11 классах.

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.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

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

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;
* 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; техника 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 по 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 предусматривает многократные повторения движений.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В СРЕДНЕЙ И СТАРШЕЙ ГРУППЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ | Всего: |
| 1 | История развития волейбола Общие основы волейбола | 1 ч |
| 2 | Правила игры и методика судейства | 1 ч |
| 3 | Техническая подготовка волейболистов | 2 ч |
| 4 | Физическая подготовка | 2 ч |
| 5 | Методика тренировки волейболистов | 1 ч |
| Изучение техники игры в волейбол | | |
| Техника нападения: | | |
| 6 | Перемещения | 1 ч |
| 7 | Стойки | 1 ч |
| 8 | Подачи | 10 ч |
| 9 | Передачи | 5 ч |
| 10 | Нападающие удары | 5 ч |
| Техника защиты: | | |
| 11 | Перемещения | 2 ч |
| 12 | Прием мяча | З ч |
| 13 | Блокирование | З ч |
|  | Изучение тактики игры в волейбол |  |
| Тактика нападения: | | |
| 14 | Индивидуальные действия | 2 ч |
| 15 | Групповые действия | 3 ч |
| 16 | Командные действия | 3 ч |
| Тактику защиты: | | |
| 17 | Индивидуальные действия | 7 ч |
| 18 | Групповые действия | 7 ч |
| 19 | Командные действия | 8 ч |
| 20 | Игра по правилам с заданием | 4 ч |
|  | Итого: | 70 ч. |

1. Сетка волейбольная — 2 шт.
2. Стойки волейбольные — 2 шт.
3. Гимнастические стенки — 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки — 3-4 шт.
5. Гимнастические маты — 3 шт.
6. Скакалки — 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) — 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы — 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) — 30 шт.
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками — 2 комплекта.