**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа с. Колено Екатериновского района, Саратовской области**

«Согласованно»

Зам.директора по ВР

«Утверждаю»

Руководитель МКОУ

**\_\_\_\_\_\_\_/**ГуськоваС.С./ СОШ с.Колено

**\_\_\_\_\_\_\_\_/**Короткова О.М./

**ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**( СЕКЦИЯ )**

**Учитель физической культуры**

**Герасимов Михаил Васильевич**

**2018-2019 уч.г.**

**Пояснительная записка**

Тематическое планирование секции по волейболу составлено на основе комплексной программы физического воспитания учащихся. Рассчитано на 2 часа в неделю.

В состав кружка входят учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, имеющие допуск к занятиям.

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.

**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;

**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.

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

***Техническая подготовка***

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком 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 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, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после 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. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; 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.* Верхняя прямая подача 3-6 м. Верхняя прямая подача с расстояния 9 м., 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.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие 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 (**на каждом занятии)

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

**Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;

- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;

- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,

таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников

района по волейболу,

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Правила поведения уч-ся на занятиях по волейболу. Разучивание стойки игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте. | 2 |  |  |
| 2 | Стойка игрока (исходные положения) Передача мяча двумя руками сверху на месте. | 2 |  |  |
| 3 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. | 2 |  |  |
| 4 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 2 |  |  |
| 5 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 2 |  |  |
| 6 | Приём мяча снизу двумя руками. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 2 |  |  |
| 7 | Игровое занятие | 2 |  |  |
| 8 | Приём мяча снизу двумя руками. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 2 |  |  |
| 9 | Приём мяча снизу двумя руками. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 2 |  |  |
| 10 | Игровое занятие | 2 |  |  |
| 11 | Нижняя прямая подача. | 2 |  |  |
| 12 | Нижняя прямая подача. | 2 |  |  |
| 13 | Нижняя боковая подача. | 2 |  |  |
| 14 | Нижняя боковая подача. | 2 |  |  |
| 15 | Верхняя прямая подача | 2 |  |  |
| 16 | Верхняя прямая подача | 2 |  |  |
| 17 | Подача с вращением мяча. | 2 |  |  |
| 18 | Подача с вращением мяча. | 2 |  |  |
| 19 | Подача с вращением мяча. | 2 |  |  |
| 20 | Подача с вращением мяча. | 2 |  |  |
| 21 | Подача в прыжке. | 2 |  |  |
| 22 | Подача в прыжке. | 2 |  |  |
| 23 | Подача в прыжке. | 2 |  |  |
| 24 | Подача в прыжке. | 2 |  |  |
| 25 | Верхняя передача  мяча | 2 |  |  |
| 26 | Верхняя передача  мяча | 2 |  |  |
| 27 | Передача в прыжке | 2 |  |  |
| 28 | Передача в прыжке | 2 |  |  |
| 29 | Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 30 | Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 31 | Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 32 | Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 33 | Приемы мяча. Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 34 | Приемы мяча. Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 35 | Прием мяча с падением. Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 36 | Прием мяча с падением. Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 37 | Прием мяча с падением. Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 38 | Прием мяча с падением. Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 39 | Блокирование одиночное. Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 40 | Блокирование одиночное. Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 41 | Блокирование групповое. Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 42 | Блокирование групповое. Нападающий удар. | 2 |  |  |
| 43 | Индивидуальная тактика подач. | 2 |  |  |
| 44 | Индивидуальная тактика подач. | 2 |  |  |
| 45 | Индивидуальная тактика передач мяча. | 2 |  |  |
| 46 | Индивидуальная тактика передач мяча. | 2 |  |  |
| 47 | Индивидуальная тактика приёма мяча. | 2 |  |  |
| 48 | Индивидуальная тактика приёма мяча. | 2 |  |  |
| 49 | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 |  |  |
| 50 | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 |  |  |
| 51 | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 |  |  |
| 52 | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 |  |  |
| 53 | Тактика нападающего удара. | 2 |  |  |
| 54 | Тактика нападающего удара. | 2 |  |  |
| 55 | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 2 |  |  |
| 56 | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 2 |  |  |
| 57 | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 |  |  |
| 58 | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 |  |  |
| 59 | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 |  |  |
| 60 | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 |  |  |
| 61 | Взаимодействия нападающего и пасующего | 2 |  |  |
| 62 | Взаимодействия нападающего и пасующего | 2 |  |  |
| 63 | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | 2 |  |  |
| 64 | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | 2 |  |  |
| 65 | Командные действия в защите | 2 |  |  |
| 66 | Командные действия в защите | 2 |  |  |
| 67 | Командные действия в защите | 2 |  |  |
| 68 | Командные действия в защите | 2 |  |  |
| 69 | Игра по правилам | 2 |  |  |
| 70 | Игра по правилам | 2 |  |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов «Юный волейболист» Москва ФИС 1979 г.

2. Ю.Д. Железняк, Я.Н Слуцкий«Волейбол в школе» Москва Просвещение 1989 г.

3. А.Г.Фурманов, Д.М.Болдырев «Волейбол» Москва ФИС 1983 г.

1. Учебник «Спортивные игры» под редакцией Н.П.Воробьева
2. В. А .Голомазов «Волейбол в школе» Москва Просвещение 1982 г.

6. Комплексная программа физического воспитания Москва "Просвещение"2009. В.И. Лях