

**Рабочая программа**

**Спортивной секции «ВОЛЕЙБОЛ»**

**для учащихся 8 – 11 классов**

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.)

Срок реализации программы 2018-2019 учебный год

**Составитель:**

учитель физической культуры Кузина Галина Александровна.

**Пояснительная записка**

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

**Задачи программы:**

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 14 до 18 лет.

**Сроки реализации**: 2016-2017 учебный год.

**Формы занятий**: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

**Режим занятий**: Занятия в кружке проводится 1раз в неделю по 2 ч (90 мин).

**Ожидаемые результаты**:

– Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;

– укрепление психического и физического здоровья учащихся;

– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– снижение количества правонарушений среди подростков.

– в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать**:

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь**:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

**Форма подведения итогов реализации программы:**

Соревнования, товарищеские встречи с командами других школ.

**Методическое обеспечение занятий**

**Формы занятий**:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии,

конкурсы, соревнования.

**Средства обучения**:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, гимнастический козел, волейбольная сетка.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1-2 | Правила игры и соревнований. Техника передач. | 2 |  |
| 3-4 | Техника верхних передач. Игра | 2 |  |
| 5-6 | Техника нижних передач. Игра | 2 |  |
| 7-8 | Групповые упражнения. Игра | 2 |  |
| 9-10 | Упражнения в движении. Учебная игра | 2 |  |
| 11-12 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 2 |  |
| 13-14 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 15-16 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 |  |
| 17-18 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 2 |  |
| 19-20 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |  |
| 21-22 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | 2 |  |
| 23-24 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 2 |  |
| 25-26 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 2 |  |
| 27-28 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | 2 |  |
| 29-30 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 31-32 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 2 |  |
| 33-34 | Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 2 |  |
| 35-36 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 |  |
| 37-38 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |  |
| 39-40 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |  |
| 41-42 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. | 2 |  |
| 43-44 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. | 2 |  |
| 45-46 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 |  |
| 47-48 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. | 2 |  |
| 49-50 | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 2 |  |
| 51-52 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. | 2 |  |
| 53-54 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 55-56 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 |  |
| 57-58 | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. | 2 |  |
| 59-60 | Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |  |
| 61-62 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 |  |
| 63-64 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. | 2 |  |
| 65-66 | Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. | 2 |  |
| 67-68 | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. | 2 |  |
| 69-70 | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 2 |  |
| 71-72 | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. | 2 |  |
| 73-74 | Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. | 2 |  |
| 75-76 | Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра. | 2 |  |