1. **Пояснительная записка**

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики , успешно освоившие программу, смогут  участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа курса волейбол рассчитана на один  год. Занятия проходят 1 раз в неделю 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации

**Цель** программы – углубленное 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.

1. **Планируемые результаты**

***К концу года ученик должен:***

**Знать:** • особенности развития избранного вида спорта;   
• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;   
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;   
• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:** • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной спёциализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;   
• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;   
• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;   
• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, 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 физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;   
• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;   
• осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

**демонстрировать:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики |
| Скоростные | Бег 60 м с высокою старта с опорой на руку. | 9,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 180  25 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с |
| К координации | Последовательное выполнение 5 кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень | 10,0  12,0 |

**Контрольные упражнения**

Нижняя прямая подача техника

Верхняя прямая подача техника

Передача мяча у сетки техника

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. техника

Прием мяча снизу техника

Прямой нападающий удар техника

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | |
|  |
|  | |
|  |  | |

**III.Содержание программы**

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. **Общие основы волейбола**.

(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.**

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов [**спорта**](https://doc4web.ru/fizkultura/rabochaya-uchebnaya-programma-po-voleybolu-vneurochnaya-deyateln.html) с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

1. Строевые упражнения

- основная стойка

- действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя

- переход с шага на бег и с бега на шаг

- изменение скорости движения

- изменение направления движения

- остановка во время движения шагом и бегом

2. Гимнастические упражнения

- упражнения для рук и плечевого пояса

- упражнения с набивными мячами

- упражнения со скакалками

- упражнения для мышцы туловища и шеи -

- упражнения на скамейках

3. Акробатические упражнения

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)

- кувырком вперед, назад из упора присев

4. Легкоатлетические упражнения

- беговые ускорения до 40 м

- эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров

- прыжки с места, с разбега( в высоту, в длину)

5. Метание

- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений

- метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы

**3**.**Специальная физическая подготовка**

Под специальной физической подготовкой -понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида [**спорта**](https://doc4web.ru/fizkultura/rabochaya-uchebnaya-programma-po-voleybolu-vneurochnaya-deyateln.html) и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста( лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами

- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу

- челночный бег 5 и 10 м ( общий пробег за одну попытку 20-30 м)

- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной

- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно

- челночный бег с набивными мячами в руках

2. Упражнения для развития прыгучести

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх

- то же, но с прыжком вверх

- то же, но с набивным мячом в руках

- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед

- то же, с отягощением

- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

3.Действия с мячом:

- прием мяча сверку двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи), прием мяча снизу двумя руками ( отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

**4.Тактическая подготовка**

1. Тактика нападения

- индивидуальные действия (выбор места для выполнения нижней передачи; выбор места для второй подачи).

- групповые действия ( взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).

- командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону 3 ; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

2.Тактика защиты

- выбор места при приеме нижней подачи

- расположение игроков при приеме подачи

**5.Организация и проведение соревнований**

- разбор проведенных игр

- выявление и устранение ошибок

**III.Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 |  | 1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. З. Обучение верхней передаче двумя руками. | 1 |
| 2 |  | 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. З. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра. | 1 |
| 3 |  | 1. Развитие быстроты перемещения.2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра. | 1 |
| 4 |  | 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра. | 1 |
| 5 |  | 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. З. Тактика первых и вторых передач | 1 |
| 6 |  | 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. З. Тактика первых и вторых передач. 4.Учебная игра. | 1 |
| 7 |  | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи . 3.Учебная игра. | 1 |
| 8 |  | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков подач | 1 |
| 9 |  | 1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи. | 1 |
| 10 |  | 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Тактика вторых передач. 4.Учебная игра | 1 |
| 11 |  | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3.Учебная игра. | 1 |
| 12 |  | 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. З. Обучение прямому нападающему удару. | 1 |
| 13 |  | 1.Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3.Обучение прямому нападающему удару.  4.Учебная игра. | 1 |
| 14 |  | 1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. З. Обучение прямому нападающему удару 4.Учебная игра. | 1 |
| 15 |  | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.4.Учебная игра. | 1 |
| 16 |  | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.З. Совершенствование навыков прямого нападающего\_удара 4.Учебная игра. | 1 |
| 17 |  | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4.Учебная игра. | 1 |
| 18 |  | 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3.Совершенствование навыка прямого нападающего\_удара. 4.Учебная игра | 1 |
| 19 |  | 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4.Учебная игра | 1 |
| 20 |  | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | 1 |
| 21 |  | 1. Физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра. | 1 |
| 22 |  | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра. | 1 |
| 23 |  | 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. З. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.  4 . Тактика первых и вторых передач | 1 |
| 24 |  | 1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. З. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. | 1 |
| 25 |  | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара,тактика нападающего удара. З. Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 |
| 26 |  | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении | 1 |
| 27 |  | 1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке, 2. Совершенствование навыков подачи мяча, З. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 |
| 28 |  | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите. | 1 |
| 29 |  | 1. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. З. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. | 1 |
| 30 |  | 1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования. | 1 |
| 31 |  | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. | 1 |
| 32 |  | 1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Обучение командным тактическим действиям и защите. | 1 |
| 33 |  | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. | 1 |
| 34 |  | 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. | 1 |
| 35 |  | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.  2 Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год. | 1 |