

* 1. **Пояснительная записка**

**Направленность программы –** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.**

Актуальность данной программы обусловлена тем, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

**Отличительные особенности программы.**

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Адресат программы –** учащиеся 8-х классов.

**Объем программы.** Содержание программы рассчитано на 34 часа в год (1 час в неделю).

**Формы обучения и виды занятий.**

На занятиях используется групповая, индивидуальная форма проведения занятий, работа в парах.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к сохранению собственного здоровья и организации досуга.

**Задачи рабочей программы:**

*Образовательные:*

• обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

• обучать основам техники и тактики игры в волейбол;

• формировать систему знаний в области физической культуры и спорта.

*Развивающие:*

• укреплять здоровье учащихся, содействовать гармоничному физическому развитию;

• развивать двигательные способности (кондиционные и координационные).

*Воспитательные:*

• воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

• способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

* 1. **Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Теория** | **Практика** | **Общее количество часов** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 10 | **-** | **10** |
| **2** | Техническая подготовка |  | **34** | **34** |
| **3** | Тактическая подготовка |  | 8 | **8** |
| **4** | Общая физическая подготовка |  | 8 | **8** |
| **5** | Специальная физическая подготовка |  | 10 | **10** |
| **ВСЕГО** | | **10** | **34** | **34** |

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Занятия включают обязательно общую физическую подготовку, а так же специальную физическую подготовку. На занятиях осуществляется работа по технической и тактической подготовке школьников. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Сначала технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

**Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Оказание первой доврачебной медицинской помощи.

5. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

**Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

**Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Тактика нападения и тактика защиты:

* индивидуальные действия,
* групповые действия,
* командные действия.

**Общая физическая подготовка:**

* упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, общеразвивающие упражнения;
* прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
* силовые упражнения: упражнения с отягощением для мышц рук и ног;
* упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
* упражнения с предметами: со скакалками и мячами;
* подвижные игры и эстафеты.

**Специальная физическая подготовка:**

* прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования;
* упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.

**Распределение учебного материала на занятиях по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | Содержание занятий | Способы отслеживания результатов |
| 1 | *« Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов».*  Основы игры в волейбол. Основные правила игры. Стойки и перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч в воздухе», «Мяч с четырёх сторон», «Пас над собой». | Фронтальный опрос |
| 2 | Стойки и перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч в воздухе», «Мяч с четырёх сторон», «Пас над собой». |  |
| 3 | *«История возникновения и развития волейбола».* ОФП. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 4 | *«Волейбол как средство развития физических качеств».* Упражнения на развитие скоростной и прыжковой выносливости. Стойки и перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч в воздухе», «Подвижная цель», «25 передач». | Фронтальный опрос |
| 5 | ОФП. Стойки и перемещения. Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Подвижные игры с элементами волейбола: «25 передач», «Сумей принять», «Челночная передача». | Тест |
| 6 | *«Волейбол как средство физического воспитания».* Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 7 | *«Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья».* Обучение перемещениям с изменением направления скорости. Освоение структуры движений при выполнении верхней передачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 8 | *«Развитие двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов».* ОФП. Верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 9 | Обучение своевременному выходу под мяч и остановке. Освоение структуры движений при выполнении верхней и нижней передачи мяча. Учебная игра. |  |
| 10 | *«Самоконтроль спортсмена».* ОФП. Освоение структуры движений при выполнении верхней и нижней передачи мяча. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 11 | Повышение точности результата при выполнении передачи двумя руками сверху. Упражнения на развитие специальных координационных способностей для верхней передачи: развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности. Учебная игра. |  |
| 12 | *«Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом».* ОФП. Обучение выполнению верхней передачи с различной траекторией полёта. Формирование навыка точного выполнения передачи. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 13 | *« Методика судейства. Терминология и судейские жесты».* ОФП. Прыжковые упражнения. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 14 | Приём мяча двумя руками снизу. Упражнения на развитие способностей согласовывать свои движения с направлением и скоростью полёта мяча. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Учебная игра. |  |
| 15 | Приём мяча двумя руками снизу. Упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Формирование навыков точного выполнения передачи. Учебная игра. |  |
| 16 | *«Влияние физических упражнений на организм человека».* Приём мяча двумя руками снизу. Упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Формирование навыков точного выполнения передачи. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 17 | Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Учебная игра. | Контроль техники выполнения |
| 18 | Чередование приёмов и передач двумя руками сверху и снизу. Упражнения, направленные на развитие мышц ног и туловища. Учебная игра. |  |
| 19 | Чередование способов перемещения игроков. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра. |  |
| 20 | Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Техника нижней прямой подачи. Приём подачи. Учебная игра. |  |
| 21 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра. |  |
| 22 | Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3. Учебная игра. |  |
| 23 | Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Верхняя и нижняя подача. Учебная игра. |  |
| 24 | ОФП. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра. | Тест |
| 25 | Верхняя и нижняя подача. Прием подачи. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра. |  |
| 26 | Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра. |  |
| 27 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Индивидуальные тактические действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра. | Контроль техники выполнения |
| 28 | Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение техники нижней боковой подачи. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра. |  |
| 29 | ОФП. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Нижняя боковая подача. Групповые тактические действия Учебная игра. |  |
| 30 | Нижняя боковая подача. Специальные упражнения на точность подач в зоны 1, 6, 5 с чередованием способов выполнения подачи. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра. | Контроль техники выполнения |
| 31 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Нападающий удар. Одиночное и двойное блокирование. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра. |  |
| 32 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Групповые тактические действия. Нападающий удар. Одиночное и двойное блокирование. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра. | Контроль техники выполнения |
| 33 | Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, скорости из различных исходных положений Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение техники и тактики игры. Учебная игра. |  |
| 34 | Нападающий удар. Одиночное и двойное блокирование. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Комбинации из освоенных элементов волейбола. Учебная игра. |  |

* 1. **Планируемые результаты программы**

**Теоретические сведения**

*Ученик научится*:

* понимать оздоровительное значение занятий физической культурой для человека;
* объяснять основные правила и правила соревнований по волейболу;
* содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование и спортивную одежду;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Ученик получит возможность научиться:*

* выбирать режим правильного питания;
* осуществлять самоконтроль при самостоятельных занятиях;
* оказывать доврачебную помощь во время занятий физическими упражнениями при ссадинах, царапинах, ушибах, потёртостях кожи.

**Основные технико-тактические приёмы**

*Ученик научится*:

* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых действий и приёмов, соблюдая правила техники безопасности;
* технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий;
* применять технику и тактику освоенных игровых приёмов, выявлять ошибки.

*Ученик получит возможность научиться:*

* оценивать ситуацию и принимать решения и адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время игровой и соревновательной деятельности;
* моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
* организовывать совместные занятия и осуществлять судейство игры в волейбол.

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Количество часов в неделю** | **Количество часов в месяц** | **Количество часов в год** |
| **1** | **4** | **34** |

**2.2. Условия реализации программы**

Для реализации программы используются: большой спортивный зал, волейбольные мячи, волейбольная сетка, скакалки, гимнастические маты, теннисные мячи, набивные мячи.

**2.3. Формы аттестации**

С целью проверки ожидаемых результатов используются фронтальный опрос, контроль техники выполнения технических элементов и тактических действий, контрольные испытания (тесты), участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

**2.4. Оценочные материалы**

Оценка личных достижений учащихся проводится на основе системы оценивания, которая разработана и согласована методическим советом регионального методического объединения учителей физической культуры.

**2.5. Методические материалы**

**Список литературы**

1.Баль Л.В., Барканова С.В. «Формирование здорового образа жизни российских подростков». М. Изд. «Владос», 2003.

2. Гуревич И. А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию». – Мн.: Высшая школа, 1997. – 319 с.

3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания - Москва. Просвещение, 2011.

4. Лях В. И. «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов». М.: Просвещение, 2005. – 125 с.

5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.

8.Система оценки предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»

9. Дереклеева Н. И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва «ВАКО», 2004