МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕШКОЛА № 71ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА

РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании ШМО  Протокол № \_\_\_\_\_  От «….» \_\_\_\_ 2017г.  Руководитель ШМО \_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО  Зам. Директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_З.Ч. Мусина | УТВЕРЖДАЮ  Директор  МБОУ Школа № 71  \_\_\_\_\_\_\_О.С.Алексеева  Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2017 г. |

Рабочая программа

Спортивная секция «Волейбол»

на 2017– 2018 учебный год

Учитель: Тюрина Наталья Римовна

Уфа – 2017 г.

**Пояснительная записка**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более  подвижными , повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на один  год. Занятия проходят 1 раз  в неделю по 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. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Цели:**

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья учащихся 13-18 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся  содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи:**

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

**Содержание программы**

   Введение: История возникновения и развития волейбола.  Правила безопасности при занятиях волейболом.

*Общая физическая подготовка.*

   Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

   Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

*Техническая подготовка.*

 Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

   Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

*Тактическая подготовка.*

 Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

 Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

**Требования к уровню подготовки**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

 - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

**Перечень учебно-методического обеспечения**

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 15 шт.

Скакалки – 15 шт.

Волейбольная сетка.

Список используемой литературы:

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.

 Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.

-        Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. -        Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | |
| План. | Факт. |
| 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 |  |  |