**Особенности программы**

Секционные занятия проводятся на базе средней школы, программа создана на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент для привлечения интереса школьников к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.
Мои внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведениям являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.
Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

**Задачи программы**

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания и прохождение общеобразовательной программы:

1) пропаганда активного здорового образа жизни.
2) развитие кондиционных и координационных способностей.
3) дать учащимся знания техники и тактики игры в волейбол.
4) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6) воспитание нравственных и волевых качеств.

**Разделы программы**

1. «Основы знаний».

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 (ОФП).

Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места. Челночный бег 4x9. Бег на 30 м. Наклон вперед из положения стоя. Кросс на 1 000 м.

1. «Специальная подготовка».
2. «Показатели физической подготовленности».

**Специальная подготовка**

**1 год обучения- 68 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание программы.** | **Количество часов** |
| **Практика** | **Теория** | **Всего** |
| 1. | Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола. расстановка игроков на площадке по зонам,  правила перехода игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой. выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Стойка игрока. | 1 |  | 1 |
| 3. | Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу.  | 1 |  | 1 |
| 4. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.  | 2 |  | 2 |
| 5. | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 2 |  | 2 |
| 6. | Верхняя прямая подача в облегченных условиях | 2 |  | 2 |
| 7. | Функции игроков на площадке. | 1 | 1 | 2 |
| 8. | Основы тактики |  | 1 | 1 |
| 9. | Чередование способов перемещения игроков. | 1 |  | 1 |
| 10. | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. | 2 |  | 2 |
| 12. | Верхняя прямая подача. | 2 |  | 2 |
| 13. | Индивидуальные, групповые и командные действия. | 1 | 1 | 2 |
| 1. | Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. | 2 |  | 2 |
| 2. | Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. | 2 |  | 2 |
| 3. | Прием мяча с подачи. | 2 |  | 2 |
| 4. | Нападающий удар в облегченных условиях. | 2 |  | 2 |
| 5. | Верхняя подача. | 2 |  | 2 |
| 6. | Индивидуальные тактические действия. | 1 | 1 | 2 |
| 7. | Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). | 1 | 1 | 2 |
| 8. | Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. | 2 |  | 2 |
| 1. | Одиночное и двойное блокирование. | 2 |  | 2 |
| 2. | Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. | 2 |  | 2 |
| 3. | Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. | 2 |  | 2 |
| 4. | Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 2 |  | 2 |
| 5. | Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. | 2 |  | 2 |
| 6. | Одиночный и двойной блоки. | 2 |  | 2 |
| 7. | Подстраховка нападающего и блокирующего. | 2 |  | 2 |
| 8. | Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. | 2 |  | 2 |
| 1. | Прием мяча с подачи и нападающего удара. | 2 |  | 2 |
| 2. | Групповые и командные действия в нападении и защите. | 2 |  | 2 |
| 3. | Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. | 2 |  | 2 |
| 4. | Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. | 3 | 1 | 4 |
| 5. | Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. | 2 |  | 2 |
| 6. | Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). | 2 |  | 2 |
| 7. | Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга. | 2 |  | 2 |
| Всего: | 68 |  |  |

**Методические рекомендации при обучении техническим приемам**

**Последовательность обучения стойкам и перемещениям**

1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

**Последовательность обучения передачам мяча сверху**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

**Последовательность обучения передачам мяча снизу**

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

**Последовательность обучения подачам**

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

**Последовательность обучения нападающим ударам**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

**Список используемой литературы.**

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

А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.

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