

Пояснительная записка

Программа секции «Юный волейболист» направлена на организацию работы групп девочек и юношей 5-9 классов, возраста 11-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, участие в соревнованиях, начинающих обучение начальной подготовке игры в волейбол.

Учащиеся занимаются в одной группе. Срок обучения может быть до 1 года, в зависимости от уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

Работа спортивной секций предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники тактики игры в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по волейболу. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга в группе.

Основные показатели работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в физической, технической, теоретической подготовленности.

Актуальность. Волейбол является наиболее доступным, а, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Реализация программы рассчитана от 6 месяцев до 1 года, изучаемый курс 136 часов при проведении тренировки 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель:

Формирование у занимающихся любви к физической культуре и здоровому образу жизни через занятия волейболом.

Задачи:**Обучающие:**

1. Формировать интерес к волейболу раскрыв его многообразие и красоту;
2. Отработка основных элементов техники игры;
3. Научить учащихся вести здоровый образ жизни;
4. Формировать умения в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Развивающие:

1. Расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. Совершенствовать функциональные возможности организма.

Воспитательные:

1. Формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
2. Привитие принципов здорового образа жизни.

Планируемые результаты.

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возрастных, половых, личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению технико-тактического уровня игры и умению принимать быстрые и правильные решения в игре, в школьных и районных соревнованиях. Во время учебного процесса развивать у детей физические качества, а также воспитывать чувство взаимопонимания, взаимовыручки, психологической, моральной и волевой устойчивости. В ходе занятий сформировать предпосылки к здоровому и активному образу жизни.

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.

Тематическое планирование.

№пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Основы знаний			
	Понятие о технике и тактике игры, техника безопасности	В процессе занятия	10	10
	Правила игры в волейбол	В процессе занятия	9	9
2.	Технические и тактически приемы.			
	Подачи	В процессе занятия	13	13
	Передачи	В процессе занятия	22	22
	Нападающий удар	В процессе занятия	20	20
	Блокирование	В процессе занятия	6	6
	Комбинированные упражнения	В процессе занятия	12	12
	Учебно-тренировочные игры	В процессе занятия	7	7
	Судейство игр	В процессе занятия	3	3
	Итого:		102	102

Литература

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И. Лях, А.А.Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение», 2012г.
4. Р.И.Тарнопольская,Б.И.Мишин Учебник1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011, 2012, 2014 ггг.
5. А.П.Матвеев Учебник для 5,6-7, 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011г.
- 6.Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».- Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
7. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д:ООО «Феникс», 2009 г.
8. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
9. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
10. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
11. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М: «Глобус»,2010г.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус»,2009
13. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» - М:»ВАКО»,2009г.
14. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель», 2012г.
15. Под редакцией Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: «Просвещение»,2011г.

