**Му­ни­ци­паль­ное об­ще­об­ра­зо­ва­тель­ное уч­ре­ж­де­ние –**

**сред­няя об­ще­об­ра­зо­ва­тель­ная шко­ла по­сёл­ка Ди­на­мов­ский**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рас­смот­ре­но»**  Ру­ко­во­ди­тель МО  Про­то­кол № 1 от  30.08.2016 г. | **«Со­гла­со­ва­но»**  За­мес­ти­тель ди­рек­то­ра шко­лы по УР МОУ СОШ п. Ди­на­мов­ский  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кро­то­ва Н.В. | **«Ут­вер­жде­но»**  Ди­рек­тор МОУ СОШ п. Ди­на­мов­ский  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кон­д­ра­тюк Е.С.  При­каз № 101 от 31.08.2016г. |

**РА­БО­ЧАЯ ПРО­ГРАМ­МА ПЕ­ДА­ГО­ГА**

**Мурадов Елшан Салехович**

**Спортивная секция по волейболу**

**2016 - 2017 учеб­ный год**

**Пояснительная записка**.

**Особенности программы**

Так как 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»

Оптимальное время занятий – 45 мин. Плотность работы – высокая.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ занятий | Вид программного материала | Кол-во часов | Дата |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20-21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31-32  33-34  35-36  37-38  39-40  41  42  43  44  45-46  47-48  49-50  51-52  53  54-55  56-57  58-59  60  61  62-63  64  65-66  67  68  69  70  71  72-73  74-75  76-77  78  79-80  81  82  83  84-85  86  87-88  89-90  91  92  93  94-95  96-97  98-99  100  101  102 | Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).  Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите).  Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.  Двойной шаг вперед, назад, скачок.  Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).  Прыжки (особенно в нападении, защите).  Передача мяча сверху двумя руками в стенку.  Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.  Передача мяча сверху двумя руками над собой.  Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.  Приём мяча сверху двумя руками.  Выбор места для выполнения второй передачи.  Сочетание способов перемещений.  Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.  Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.  Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.  Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.  Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2.  Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.  Нижняя прямая подача.  Выбор места для выполнения подачи.  Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.  Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.  Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.  Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.  Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.  Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.  Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче.  Выбор места при приёме нижней прямой подачи.  Верхняя прямая подача.  Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.  Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.  Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.  Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1.  Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.  Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.  Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 2.  Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 4.  Падения и перекаты после падения.  Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.  Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.  Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.  Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.  Чередование способов подач.  Выбор места для выполнения нападающего удара.  Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.  Выбор способа приёма подачи: сверху от нижней подачи.  Выбор способа приёма подачи: снизу – от верхней.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.  Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут от сетки.  Вторая передача нападающему, к которому передающий обращён спиной.  Приём подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.  Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.  Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.  Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.  Приём подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.  Передача двумя руками в прыжке.  Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).  Выбор места при блокировании.  Определение времени для отталкивании при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.  Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиям).  Выбор места и способа перемещения при приёме мяча от нападающего удара.  Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.  Выбор места при страховке блокирующих нападающих.  Зонное блокирование.  Расположение игроков в защите углом вперед (на страховке игрок зоны 6 впереди).  Подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.  Подача мяча в заданную зону.  Выбор способа приёма мяча от нападающего удара: снизу двумя руками, снизу с падением двумя.  Приём мяча от нападающего удара одной рукой.  Взаимодействие игроков в зонах 5 и 1 с игроками в зонах 3, 2, 4 при приёме подачи.  Нападающий удар с переводом вправо из зоны 4 с поворотам туловища вправо.  Нападающий удар с переводом вправо из зоны 3 с поворотам туловища вправо.  Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотам туловища вправо.  Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии.  Имитация второй передачи и обманный удар (передача через сетку на незащищенное место).  Учебная игра. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  2  2  2  2  1  1  1  1  2  2  2  2  1  2  2  2  1  1  2  1  2  1  1  1  1  1  2  2  2  1  2  1  1  1  2  1  2  2  1  1  1  2  2  2  1  1  1 |  |