Содержание программы:

.

Пояснительная записка 3 стр

Цель и задачи дополнительной образовательной программы 3 стр.

Актуальность программы 3 стр.

Значимость программы 4 стр.

Реализация программы 4 стр.

Ожидаемые результаты освоения программы 4 стр.

Учебный - тематический план 5 стр.

Содержание образовательной программы 7 стр.

Оценка результатов 9 стр.

Материально-техническое обеспечение 9 стр.

Литература 9 стр.

**Пояснительная записка**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Волейбол» относится к спортивно - оздоровительной направленности.

Основными направлениямидеятельности спортивно - оздоровительной работы являются:

• укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

• воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

• развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

• воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;

• участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

**Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

Цель программы - формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачами программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
* повышение занятости детей в свободное время;
* развитие определенных качеств личности;
* адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
* физическое развитие и оздоровление детей;
* поддержка и развитие талантов и профессиональная ориентация
* организация полезной занятости учащихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

**Актуальность программы**

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

 На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 16-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Значимость программы**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Реализация программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:**создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 90 минут, 36 часов в год. Программа курса волейбол рассчитана на один год. 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 16-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

**По окончанию года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы волейбола;

2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;

3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;

7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

8.Освоить технику верхних передач;

9.Освоить технику передач снизу;

10.Освоить технику верхнего приема мяча;

11.Освоить технику нижнего приема мяча;

12.Освоить технику подачи мяча снизу.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Кол-во часов** | **В том числе** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Верхняя передача мяча сверху. Подвижные игры и эстафеты | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2. | Передача мяча сверху. Прием и передача мяча снизу двумя руками | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3. | Нижняя и верхняя передача | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4. | Нижняя и верхняя передача | 1 | - | 1 |
| 5. | Сведения о строении и функциях организма человека. Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6. | Правила игры. Нижняя боковая подача | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом | 1 | - | 1 |
| 8. | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Верхняя передача в прыжке | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9. | Нижняя боковая передача | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10. | Верхняя передача в прыжке | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11. | Нижняя боковая передача | 1 | - | 1 |
| 12. | Контрольное испытание по ОФП. Двухсторонняя контрольная игра | 1 | - | 1 |
| 13. | Нижняя боковая передача | 1 | - | 1 |
| 14. | Двухсторонняя игра в волейбол в три касания | 1 | - | 1 |
| 15. | Нижняя и верхняя передача | 1 | - | 1 |
| 16. | Нижняя и верхняя передача | 1 | - | 1 |
| 17. | Двухсторонняя игра в волейбол в три касания | 1 | - | 1 |
| 18. | Прямая нижняя передача. Нападающий удар с собственного подбрасывания | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19. | Нижняя боковая и прямая подачи | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20. | Подводящие упражнения для нападающих действий | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 21. | Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов | 1 | - | 1 |
| 22. | Контрольная игра, соревнования | 1 | - | 1 |
| 23. | Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.  | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 24. | Верхняя передача над собой и вперед | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 25. | Нижняя боковая и прямая передачи | 1 | - | 1 |
| 26. | Двухсторонняя игра в волейбол | 1 | - | 1 |
| 27. | Упражнения для обучения блокированию | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 28. | Обучение нападающему удару | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 29. | Блокировка нападающего удара | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30. | Нижняя и верхняя передачи | 1 | - | 1 |
| 31. | Нижняя боковая и прямая подачи | 1 | - | 1 |
| 32. | Верхняя подача | 1 | - | 1 |
| 33. | Нападающий удар. Верхняя подача мяча | 1 | - | 1 |
| 34. | Нападающий удар и блокировка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 35. | Инструкторская и судейская подготовка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 36. | Контрольная игра, соревнование | 1 | - | 1 |
| **Итого:** | **36** | **9** | **27** |

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ темы** | **Темы** |
|
| 1. | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Изучение верхней передачи мяча сверху. |
| 2. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками. |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. |
| 4. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. |
| 5. | Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации. |
| 6. | Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. |
| 7. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. |
| 8. | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. |
| 9. | Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. |
| 10. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. |
| 11. | Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. |
| 12. | Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра. |
| 13. | Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. |
| 14. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. |
| 15. | Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу.Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры: «Перестрелка», «Пионербол». |
| 16. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя боковая подача. |
| 17. | Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол». |
| 18. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном». |
| 19. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подачи. |
| 20. | Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи.Подводящие упражнения для нападающих действий.Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном». |
| 21. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований. |
| 22. | Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование. |
| 23. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол. |
| 24. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол. |
| 25. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты. |
| 26. | Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол. |
| 27. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол. |
| 28. | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты. |
| 29. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол. |
| 30. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты. |
| 31. | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты. |
| 32. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол. |
| 33. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. |
| 34. | Инструкторская и судейская подготовка. Контрольная игра, соревнование. |
| 35. | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты. |
| 36. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. |

**Оценка результатов**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Соревнования по волейболу и другим видам спорта.

**Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МОУ « Средняя школа №77» с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

**Спортивный инвентарь:**

1. Спортивный зал
2. Волейбольная сетка
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Мячи баскетбольные
6. Скакалки

**Литература**

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 2012.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 2010.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 2011.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 2010.
6. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 2010.
7. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощённым видам спорта. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г. Омск, 2012г.
8. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ. «Советский спорт» Москва, 2010.
9. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2012.
10. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт.
11. Информационные ресурсы сети Интернет.