

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой спортивно-оздоровительного направления.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

**Целью** данной программы является всестороннее развитие личности подростка.

**Задачи:**

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

**Формы занятий**: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

**Ожидаемые результаты**:

– создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;

– укрепление психического и физического здоровья учащихся;

– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– снижение количества правонарушений среди подростков.

В результате освоения данной программы **учащиеся должны знать**:

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным  действиям  и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития  ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**должны уметь**:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

**Форма подведения итогов реализации программы:** соревнования

**Средства обучения**: волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел.

Программа предназначена для детей в возрасте 10-15лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Развитие волейбола в России | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | - |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | 15 | 1 | 14 |
| 4 | Основы техники и тактики игры | 31 | 1 | 30 |
| 5 | Контрольные игры и соревнования | 12 | - | 12 |
| 6 | Тестирование | 8 | - | 8 |
|  | **Итого** | **68** | **4** | **64** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Дата | |
| план | факт |
| 1 | Развитие волейбола в России | 1 |  |  |
| 2 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 |  |  |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 |  |  |
| 4 | Стартовая стойка (в технике нападения и защиты) | 2 |  |  |
| 5 | Развитие двигательных качеств | 2 |  |  |
| 6 | Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения | 2 |  |  |
| 7 | Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Сочетание способов перемещений | 2 |  |  |
| 8 | Двойной шаг вперед, назад, скачок | 2 |  |  |
| 9 | Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите) | 2 |  |  |
| 10 | Прыжки (особенно в нападении, защите) | 2 |  |  |
| 11 | Основы техники и тактики игры | 1 |  |  |
| 12 | Передача мяча сверху двумя руками в стенку | 2 |  |  |
| 13 | Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед | 2 |  |  |
| 14 | Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой | 2 |  |  |
| 15 | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке | 2 |  |  |
| 16 | Приём мяча сверху двумя руками | 2 |  |  |
| 17 | Выбор места для выполнения второй передачи | 2 |  |  |
| 18 | Нижняя прямая подача | 2 |  |  |
| 19 | Выбор места для выполнения подачи  Передача двумя руками в прыжке | 2 |  |  |
| 20 | Верхняя прямая подача | 2 |  |  |
| 21 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки | 2 |  |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара | 2 |  |  |
| 23 | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. | 2 |  |  |
| 24 | Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке | 2 |  |  |
| 25 | Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях) | 2 |  |  |
| 26 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2) | 2 |  |  |
| 27 | Контрольные игры | 3 |  |  |
| 28 | Контрольные игры | 3 |  |  |
| 29 | Контрольные игры | 3 |  |  |
| 30 | Контрольные игры и соревнования | 3 |  |  |
| 31 | Тестирование | 4 |  |  |
| 32 | Тестирование | 4 |  |  |

**Методическое обеспечение:**

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях

2.«Волейбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский, МИЦ «Академия,2007»

3.«Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984

4.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М: Просвещение, 2001

5.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение, 1997

6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000

7. «Теория и методика физической культуры»  Спб .издательство «Лань», 2003»