****

**Пояснительная записка**

Движение – это естественное состояние для человека. Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Школьная среда подавляет двигательную потребность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии целиком полнить её восполнить. Внеклассные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление учащимися возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во вре­мя игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги вде­ятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при пе­редачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют кост­ную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зри­тельные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способ­ность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотвор­но влияет на рост юных спортсменов.

Волейбол становится всё более популярным среди подростков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития школьников. Содержание программы направлено на формирование у школьников основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

**Направленность программы –** физкультурно – спортивная.

**Новизна данной образовательной программы** заключается в том, что она отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка ребят, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Спортивные игры позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, мяч является постоянным источником положительных эмоций. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

**Педагогическая целесообразность программы заключается в** развитии и укреплении здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в то же время в использовании как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга.

**Целью** занятий - разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи:**

1. ***Образовательные задачи***

***-***обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;

-обучить школьников безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.

-освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории спортивных игр,

 2. ***Развивающие задачи.***

-развивать внимание, воображение воспитанников

-формировать у школьников двигательные умения и навыки, необходимые для игры в волейбол.

 3. ***Воспитательные задачи.***

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

-воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

-укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям спортом;

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что программа предоставляет возможность учащимся, ранее занимающихся волейболом, и по каким – то причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к игре, продолжить обучение на этапе, соответствующему его уровню подготовки.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку. **Общая физическая подготовка** предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для волейболистов.

**Цель специальной физической подготовки** – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом, улучшить подвижность волейболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки игрока. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике и совершенствования её.

Обучение технике игры является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого подростка, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Руководитель спортивной секции должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

**Возраст детей:**

В спортивную секцию принимаются учащиеся на добровольной основе. Программа рассчитана на возраст детей – 15-17 лет.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 136 часов.

**Формы и режим занятий:**

Для реализации программы используются фронтальные, групповые, индивидуальные формы занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Ожидаемые результаты:**

к концу обучения учащиеся должны:

* **знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена;

- разбор и изучение правил игры в волейбол;

- роль капитана команды, его права и обязанности;

- правила судейства;

- правила использования спортивного инвентаря.

* **уметь:**

 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

 - управлять своими эмоциями;

 - владеть игровыми ситуациями на площадке;

 - уметь владеть техникой передвижений, приёма и передачи мяча;

- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на площадке.

**Способы определения результативности:**

• спортивные игры,

• соревнования разных уровней,

• выполнение тестовых заданий,

• зачёты.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Количество часов** | **В том числе** |
| **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| **I.** | **Основы знаний.** | 4 |  | . |
|  |  Понятие о технике и тактике игры | 2 | 2 |  |
| Правила игры в волейбол  | 2 | 2 |  |
| **II.** | **Технические и тактические приемы** | 132 |  |  |
|  | Подачи | 16 | 4 | 12 |
| Передачи | 30 | 10 | 20 |
| Нападающий удар | 16 | 4 | 12 |
| Блокирование | 16 | 4 | 12 |
| Комбинированные упражнения | 30 |  | 30 |
| Учебно-тренировочные игры | 20 | 4 | 16 |
| Судейство игр | 4 | 2 | 2 |
| **Итого:** | **136** | **32** | **104** |

**Содержание программы**

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний – 4 часа**

- понятие о технике и тактике игры;

- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

**II. Технико-тактические приемы – 132 часа**

**1. Подачи – 16 часов**

- техника выполнения прямой нижней подачи;

- прямая верхняя подача;

- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

**2. Передачи – 30 часов**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;

- приём мяча снизу двумя руками;

- верхняя передача двумя руками над собой через голову;

- верхняя передача двумя руками в прыжке.

**3. Нападающий удар – 16 часов**

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3);

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

**4. Комбинированные упражнения – 30 часов**

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

**5.** **Учебно-тренировочные игры – 20 часов**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

**6. Судейство игр –4 часа**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий**

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их

дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

**Материально-техническое обеспечение:**

* спортивный зал;
* волейбольные мячи – 10 шт;
* набивные мячи -10 шт;
* скакалки – 20 шт;
* стойки с волейбольной сеткой;
* таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

**Список литературы для детей:**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В. Видякин.- Волгоград, Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
5. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
7. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

**Список литературы для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание материала** | **Количество часов** |
| **Теоретические** **занятия** | **Практические занятия** | **Всего**  |
|  | Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Понятие о технике и тактике игры. | 90 мин |  | 90мин |
|  | Основные положения правил игры в волейбол. Нарушения | 90 мин |  | 90мин |
|  | Подачи. Техника выполнения прямой нижней подачи | 25 мин | 65 мин | 90мин |
|  | Подачи. Техника выполнения прямой нижней подачи | 25 мин | 65 мин | 90мин |
|  | Подачи. Прямая верхняя подача. | 20 мин | 70 мин | 90мин |
|  | Подачи. Прямая верхняя подача. | 20 мин | 70 мин | 90мин |
|  | Подачи. Прямая верхняя подача. Техника выполнения верхней боковой подачи | 25 мин | 65 мин | 90мин |
|  | Подачи. Прямая верхняя подача. Техника выполнения верхней боковой подачи | 25 мин | 65 мин | 90мин |
|  | Подачи. Техника выполнения верхней боковой подачи | 20 мин | 70 мин | 90мин |
|  | Подачи. Техника выполнения верхней боковой подачи | 20 мин | 70 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60 мин | 90мин |
|  | Передачи. | 30 мин | 60мин | 90мин |
|  | Нападающий удар. | 25 мин | 65 мин | 90мин |
|  | Нападающий удар. | 25 мин | 65 мин | 90мин |
|  | Нападающий удар. | 25 мин | 65 мин | 90мин |
|  | Нападающий удар.  | 25 мин | 65 мин | 90мин |
|  | Нападающий удар. | 20 мин | 70 мин | 90мин |
|  | Нападающий удар. | 20 мин | 70 мин | 90мин |
|  | Нападающий удар. | 20 мин | 70 мин | 90мин |
|  | Нападающий удар.  | 20 мин | 70 мин | 90мин |
|  | Блокирование. | 25 мин | 65 мин | 90мин |
|  | Блокирование. | 25 мин | 65 мин | 90мин |
|  | Блокирование.  | 25 мин | 65 мин | 90мин |
|  | Блокирование. | 25 мин | 65 мин | 90мин |
|  | Блокирование. | 20 мин | 70 мин | 90мин |
|  | Блокирование.  | 20 мин | 70 мин | 90мин |
|  | Блокирование. | 20 мин | 70 мин | 90мин |
|  | Блокирование.  | 20 мин | 70 мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Комбинированные упражнения. |  | 90мин | 90мин |
|  | Учебно-тренировочные игры. | 18 мин | 72мин | 90мин |
|  | Учебно-тренировочные игры. | 18 мин | 72мин  | 90мин |
|  | Учебно-тренировочные игры. | 18 мин | 72мин | 90мин |
|  | Учебно-тренировочные игры. | 18 мин | 72мин  | 90мин |
|  | Учебно-тренировочные игры.  | 18 мин | 72мин | 90мин |
|  | Учебно-тренировочные игры. | 18 мин | 72мин  | 90мин |
|  | Учебно-тренировочные игры. | 18 мин | 72мин | 90мин |
|  | Учебно-тренировочные игры. | 18 мин | 72мин  | 90мин |
|  | Учебно-тренировочные игры. | 18 мин | 72мин | 90мин |
|  | Учебно-тренировочные игры.  | 18 мин | 72мин  | 90мин |
|  | Судейство игр. | 90 мин | 45 мин | 90мин |
|  | Судейство игр. | 45 мин | 45 мин | 90мин |
|  **Итого** | **68 часов** |