**РАЗДЕЛ 1 Пояснительная записка**

**к дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»**

**(далее Программа).**

 Данная программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ОВЗ, детей-инвалидов,

- выявление и развитие способностей детей к игре в волейбол, приобретение ими определённых знаний и умений.

- развитие компетентности в спортивно оздоровительной области,

- формирование навыков на уровне практического применения.

**Направленность** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности программы:** заключаются в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность.

Учащиеся выступают на соревнованиях муниципального и регионального уровня.

При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

 Педагогическая целесообразность программы.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области физкультурно-спортивной направленности. Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

**Адресат программы** – 14-17 лет.

В группе занимаются мальчики и девочки. Количество детей в группе – 10-20 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Заниматься в объединении может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Объем и срок освоения программы**

**Количество часов:**144 часа.

**Срок реализации программы** - 1 год.

**Форма обучения** – очная форма.

**Особенности организации образовательного процесса:** учащиеся объединены по интересам .Сформированных в группу 14-17 лет в составе спорт клуба «Олимпиец» в секции дополнительного образования «Волейбол»

**Язык обучения** – русский.

**Режим занятий:** продолжительность занятия: 40 минут

**Периодичность занятия:** 2 раза в неделю

**Количество учебных часов:** 144 часа

**Количество часов и занятий в неделю:** 4 часа 2 раза

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

***Развивающие:***

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

***Воспитательные:***

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Уровень** освоения программы – **стартовый**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Данная программа является модифицированной, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел, тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. | 8 | 1 | 7 |
| 2 | Освоение техники передвижения .  | 8 | 1 | 7 |
| 3 | Основы техники приемов и передач мяча | 32 | 2 | 30 |
| 4 | Освоение техники подачи мяча и приема подач | 32 | 4 | 28 |
| 5 | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техники защитных действий | 30 | 4 | 26 |
| 6 | Овладение тактики игры в нападении  | 22 | 2 | 20 |
| 7 | Овладение тактикой игры в защите  | 5 | 2 | 3 |
| 8 | Овладение организаторскими способностями  | 8 | 0 | 8 |
|  | Итого: | 144 | 16 | 128 |

**Содержание учебного (тематического) плана.**

Раздел 1: **Вводное занятие**

Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Раздел 2: **Освоение техники перемещения**

*Теория:* Значение перемещения во время игры у спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика:*Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Раздел 3: **Освоение техники приемов и передач мяча.**

*Теория:*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

*Практика:* Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Раздел 4: **Освоение техники подачи мяча и приема подач**

*Теория:*Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

*Практика:* Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Раздел 5: **Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техники защитных действий**

*Теория:*Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

*Практика:* Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации.  Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Раздел 6: **Овладеть тактики игры в нападении**

*Теория:* Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

*Практика:* Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Раздел 7: **Овладение тактикой игры в защите.**

*Теория:* Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

*Практика:*Участие в  внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Раздел 8: **Овладение организаторскими способностями**

*Теория:* Знание правил игры в волейбол.

*Практика:*Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар

.

**1.4. Планируемые результаты**

**Ожидаемые результаты освоения программы**

-историю развития волейбола.

-демонстрировать технику приема мяча.

- демонстрировать технику прыжка в высоту

- демонстрировать технику подачи.

Умения и навыки проверяются во время участия во внешкольных и школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май). Учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических качеств.

***Личностные результаты***– развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

***Метапредметные результаты*** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

***Регулятивные УУД:***

- понимать задачи, поставленные педагогом;

- знать технологическую последовательность выполнения работы;

- правильно оценивать результаты своей деятельности.

***Познавательные УУД:***

- научиться проявлять творческие способности;

- развивать сенсорные и моторные навыки.

***Коммуникативные УУД:***

- учиться работать в коллективе;

- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

***Предметные результаты*** – формирование навыков игры в волейболе, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**2.Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Продолжительность каникул | Дата начала и окончания учебных периодов  |
| 36 | 72 | 3 недели | 01.0931.05 |

**2.2 Материально – технические и кадровые условия**

Для занятий по программе требуется:*спортивный школьный зал 9x18*, *спортивный инвентарь и оборудование:*

- сетка волейбольная- 1шт.

- стойки волейбольные

- гимнастическая стенка- 1 шт.

- гимнастические скамейки-4шт.

- гимнастические маты-6шт.

- скакалки- 15 шт.

- мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

- мячи волейбольные – 10 шт.

- рулетка- 1шт.

**Санитарно – гигиенические требования:в** спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание;в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

**2.3 Информационные и методические условия**

**Формы аттестации и оценочные материалы**

Программа предусматривает начальную диагностику, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные дистанции, а также участие в районных соревнованиях по легкой атлетике.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений:

- Передача мяча двумя руками сверху стоя на месте - 5 раз

- Передача мяча двумя руками снизу стоя на месте - 5 раз

- Нижняя прямая подача с 3 –х метров от сетки - 5 раз

Оценивается количественный показатель

Результаты диагностики:

- высокий уровень(85-100%)

- средний уровень (60-85%)

- низкий уровень ( ниже 60%)

Формы подведения итогов программы: участие в соревнованиях; участие в олимпиадах; защита творческих работ и проектов.

**Формы отслеживания и фиксации** образовательных результатов: грамота, видеозапись соревнований, протокол соревнований, фото.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое занятие, грамоты, протоколы олимпиад, соревнования.

Организация учебного процесса проходит в очной форме.

**Оценочный материал:** Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма учащихся

**Особенности организации образовательного процесса:** Очно

**Методы обучения:** При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой, и др.

**Формы организации образовательного процесса**: Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие. Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

 **Формы организации учебного занятия**: практическое занятие, беседа, встреча с интересными людьми, олимпиада, чемпионат.

 **Педагогические технологии:**

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.
2. . Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б.Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.
3. Технология коллективной творческой деятельности (авт. И.П. Волков; И.П.Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.
4. ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

 **Алгоритм учебного занятия :**Основные этапы занятия:

**Вводная часть** (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия). Включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.) элементы строя, гимнастические перестроения, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег, прыжки, общеразвивающие и танцевальные упражнения, игры.

**Основная часть** (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.) Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего тренировка, соревнование, игра, практическая работа и т.д.

**Заключительная часть** (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности учащихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

**Дидактические материалы:**

**-** картотека упражнений по волейболу (карточки);

- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;

- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;

- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»,

- «Правила соревнований волейболу»;

- видеозаписи выступлений учащихся,

- регламент проведения соревнований по волейболу различных уровней.

**2.4 Список литературы**

Литература для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.

2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.

3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.

4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.

2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005.

4. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.

6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.

7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

8. Марков К.К. Тренер- педагог и психолог. – Иркутск, 1999.

9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.

10. Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000. 11. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu/ru>

2. www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru, <http://eor.edu.ru>

4.www.minsport.gor.ru Министерство спорта Российской Федерации

5.volleyballogy-2.ucoz.ru

6. volley4all.net

7. volleyplay.ru