1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Данная рабочая программа является программой дополнительного образования,предназначена для занятий в общеобразовательном учреждении в спортивных клубах и направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений и ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Цель образовательной программы:**

* содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий волейболом.

**Задачиобразовательной программы:**

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
* овладение основными приемами техники и тактики игры волейбол;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
* привитие организаторских навыков;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
* воспитание моральных и волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

**Направленностьобразовательной программы -** физкультурно-спортивная.

**Актуальностьобразовательной программы** заключается в том, что 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 определенные 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 12-15 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.

**Новизна образовательной программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы:**

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 мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

* от простого к сложному,
* от частного к общему,
* с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Отличительные особенности образовательной программы:**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Адресат образовательной программы:**

В программу принимаются дети в возрасте 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Уровень образовательной программы, объем и сроки:**

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассчитана на 4 года обучения - 176учебных часа (44 часа в год) и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками.

Программа предусматривает работу в каникулярное время. Режим занятия по данной программе проводятся в форме урока. Периодичность - один раза в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45 мин).

***Место проведения:***спортивный зал школы, спортивная площадка.

***Особенности набора детей:*** учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

**Формы обучения:**

* групповая;
* игровая;
* индивидуально-игровая;
* в парах;
* индивидуальная;
* практическая;
* комбинированная;

**Режим занятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год** **обучения** | **Количество часов в год** | **Количество обучающихся****в группе** | **Количество занятий в неделю** |
| 1-й год обучения | 44 | 15 | 1 |
| 2-й год обучения | 44 | 15 | 1 |
| 3-й год обучения | 44 | 15 | 1 |
| 4-й год обучения | 44 | 15 | 1 |

**Особенности организации образовательного процесса:**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

* Групповые, теоретические и практические занятия;
* Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
* Подвижные игры;
* Эстафеты;
* Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

1. Основы знаний.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Тактическая подготовка.

**В разделе «Основы знаний»**представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований, жесты судей, ТБ во время занятий волейболом.

**В разделе «Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**В разделе «Техника и тактика игры»**представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**
2. **Основы знаний (теоретическая часть):**
* история возникновения и развитие волейбола;
* сведения о строении и функциях организма человека;
* правила игры в волейбол, понятие о методике судейства, жесты судей;
* роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов;
* места занятий, инвентарь.
1. **Общефизическая подготовка (практическая часть):**
* строевые упражнения;
* гимнастические упражнения;
* легкоатлетические упражнения;
* подвижные и спортивные игры.
1. **Специальная физическая подготовка (практическая часть):**
* упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
* подвижные игры;
* упражнения для развития прыгучести;
* упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
* упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
1. **Техническая подготовка (практическая часть):**

**Техника нападения**

* перемещения и стойки;
* действия с мячом, передачи мяча;

**Техника защиты:**

* действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком;
* сочетание способов перемещений и остановок.
1. **Тактическая подготовка:**

**Тактика нападения:**

* индивидуальные действия;
* командные действия.

**Тактика защиты:**

* индивидуальные действия;
* командные действия.
1. **Контрольные игры и соревнования:**

**Теоретическая часть**

* правила соревнований

**Практическая часть:**

* соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола;
* учебно-тренировочные игры;
* физическая подготовленность.
1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**УЧЕБНО-ТРНИРОВОЧНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Содержание** | **Группы (количество часов)** |
| **1-й год обучения** | **2-й год обучения** | **3-й год обучения** | **4-й год обучения** |
| 1. | Основы знаний | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 3. | Техническая подготовка | 22 | 22 | 22 | 20 |
| 4. | Тактическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 10 |
| 5. | Соревнования | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6. | Контрольные испытания | 2 раза в год в процессе занятий |
| **ИТОГО** | **44** | **44** | **44** | **44** |

1. **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование объектов и средств материально-технического** **обеспечения** | **Количество** |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1 | Волейбол в школе. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. Москва«Просвещение»,2010. | 1 |
| 2 | «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008. | 1 |
| 3 | Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. А.Н.Каинов, Волгоград: «Учитель» 2010. | 1 |
| 4 | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов,Москва «Просвещение»2011. | 1 |
| 5 | Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова, - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.  | 1 |
| 6. | «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008. | 1 |
|  | **Информационно-коммуникативные средства** |  |
| 1 | Мультимедийные средства обучения | 1 |
|  | **Технические средства обучения** |  |
| 1 | Компьютер с программным обеспечением | 1 |
| 2 | Интерактивная доска | 1 |
| 3 | Мультимедийный проектор | 1 |
| 4 | Документ – камера | 1 |
|  | **Инвентарь**  |  |
| 1 | Стойка волейбольная | 2 |
| 2 | Сетка волейбольная | 1 |
| 3 | Мяч волейбольный | 15 |
| 4 | Фишки для эстафет и спортивных игр | 20 |
| 5 | Мяч набивной весом 1 кг | 10 |
| 6 | Скакалка | 15 |
| 7. | Мат гимнастический | 5 |
| 8. | Секундомер | 1 |
| 9. | Рулетка 10 м. | 1 |
| 10. | Гимнастические скамейки | 4 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года |  |