**Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Волейбол» разработана на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании (от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ)», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897

- Концепции модернизации Российского образования;

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.)

- Учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету;

Программа «Волейбол» рассчитана на 34 часа в год. Группа занимается один раз в неделю по 1 часу. Количество детей в группе: 10-15 человек.

**Актуальность 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 в деятельности 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.

**Цель программы**

 Цель программы создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике и другим видам спорта.

**Задачи программы**

* формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
* обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.
* воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
* воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
* воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.
* повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
* расширять функциональные возможности организма.
* укрепить физическое и психологическое здоровье.
* дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
* повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Общая характеристика курса дополнительного образования**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 10-11классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие личностные качества: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

**Планируемые результаты освоения курса**

 ЛИЧНОСТНЫЕ.

Усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране

Развитие социально значимых отношений.  Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать  роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об  истории развития волейбола в России;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия  в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ.

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получат возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Краткое описание основных форм работы с детьми**

**Методы работы:**

* Общепедагогические
* Практические

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы: 10-15 человек

Форма организации детей на занятии: Групповая с организацией индивидуально-дифференцированных форм работы внутри группы, подгрупповая, теоретические занятия, беседы, инструкторская и судейская практика.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы фиксации результатов:

Промежуточная аттестация проходит в конце 1 полугодия, итоговая аттестация проходит в конце 2 полугодия в форме контрольных соревнований

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 34 часа

Продолжительность одного занятия: 1 час

Содержание курса дополнительного образования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п | Наименование разделов, тем занятий | Всего часов |
|  | Специальная подготовка волейболиста | 7 |
|  | теория | 1 |
|  | Техническая подготовка | 18 |
|  | Тактическая подготовка | 8 |
|  | всего | 34 |

**Календарное учебно-тематического планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы** | **Темы** | **Формы проведения занятий** | Планируемые результаты | Даты проведения  План Факт | |
|  | Теоретическая подготовка | Теоретические сведения ТБ на занятиях по волейболу | Теоретическая, Групповая | Л:Усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.  П:О правилах личной гигиены, профилактики травматизма  МП:определять наиболее эффективные способы достижения результата;  -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;  -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.  Следовать при выполнении задания инструкциям учителя |  |  |
|  | Специальная подготовка | Стойка игрока (исходные положения) | Групповая | ***Личностные Результаты:*** Приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать  роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.  ***Метапредметные результаты:*** Понимать цель выполняемых действий  Различать подвижные и спортивные игры  Учащиеся получат возможность научиться:  Принимать решения связанные с игровыми действиями;  Взаимодействовать друг с другом на площадке  Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.  ***Предметные результаты:*** Технически правильно выполнять двигательные действия  в волейболе. |  |  |
|  | Специальная подготовка | Стойка игрока (исходные положения) | Групповая |  |  |
|  | Специальная подготовка | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | Групповая |  |  |
|  | Специальная подготовка | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | Групповая | ЛИЧНОСТНЫЕ.  Усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране  Развитие социально значимых отношений.  Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.  Приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать  роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.  ПРЕДМЕТНЫЕ  Иметь представление об  истории развития волейбола в России;  О правилах личной гигиены, профилактики травматизма  Технически правильно выполнять двигательные действия  в волейболе.  Играть в волейбол по упрощенным правилам.  МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ результаты:  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;  -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.  Следовать при выполнении задания инструкциям учителя  Понимать цель выполняемых действий  Различать подвижные и спортивные игры  Учащиеся получат возможность научиться:  Принимать решения связанные с игровыми действиями;  Взаимодействовать друг с другом на площадке  Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.  ЛИЧНОСТНЫЕ.  Усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране  Развитие социально значимых отношений.  Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.  Приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать  роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.  ПРЕДМЕТНЫЕ  Иметь представление об  истории развития волейбола в России;  О правилах личной гигиены, профилактики травматизма  Технически правильно выполнять двигательные действия  в волейболе.  Играть в волейбол по упрощенным правилам.  МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ результаты:  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;  -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.  Следовать при выполнении задания инструкциям учителя  Понимать цель выполняемых действий  Различать подвижные и спортивные игры  Учащиеся получат возможность научиться:  Принимать решения связанные с игровыми действиями;  Взаимодействовать друг с другом на площадке  Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. |  |  |
|  | Специальная подготовка | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | Групповая |  |  |
|  | Специальная подготовка | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Передача мяча снизу двумя руками над собой | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Передача мяча снизу двумя руками в парах | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Нижняя прямая | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Верхняя прямая | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Подача в прыжке | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар (по ходу) | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Прием мяча снизу двумя руками | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Прием мяча сверху двумя руками | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Прием мяча, отраженного сеткой | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Одиночное блокирование | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Одиночное блокирование | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Страховка при блокировании | Групповая |  |  |
|  | Техническая подготовка | Одиночное блокирование | Групповая |  |  |
|  | Тактическая подготовка | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | Групповая |  |  |
|  | Тактическая подготовка | Групповые тактические действия в нападении, защите | Групповая |  |  |
|  | Тактическая подготовка | Командные тактические действия в нападении, защите | Групповая |  |  |
|  | Тактическая подготовка | Двухсторонняя учебная игра | Групповая |  |  |
|  | Тактическая подготовка | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | Групповая |  |  |
|  | Тактическая подготовка | Групповые тактические действия в нападении, защите | Групповая |  |  |
|  | Тактическая подготовка | Командные тактические действия в нападении, защите  Итоговая аттестация | Групповая  соревнования |  |  |

**Материально-техническое оснащение**

* Волейбольные мячи,
* Волейбольная сетка.