

**Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана**

**рабочая программа**

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(с изменениями и дополнениями).
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. );

**Пояснительная записка**

В настоящее время волейбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по волейболу существуют. Спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Структура программы**

**Цель занятий:**

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической

культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,

пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

-обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение

необходимых

волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления

на районных соревнованиях,

**Задача занятий:**

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,

дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои

физические и духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность,

настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в

себе, а иногда и боязнь.

**Программа и построена на основополагающих принципах физической культуры**:

1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;

2) оздоровительная направленность занятий;

3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;

4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;

5) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;

6) систематическое проведение занятий.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:**

Программа предназначена для детей 14-18 лет.

**Сроки реализации программы** Дополнительная общеразвивающая программа разработана для учащихся 1 года обучения.

**Формы и режим занятий, формы подведения итогов реализации программы**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.

- Участие в матчевых встречах.

- Участие в соревнованиях.

- Зачеты, тестирования.

Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме.

**Формы и режим занятий:** Режим работы в неделю составляет 1 час в неделю (пятница занятия продолжительностью по 90 мин.

**Формы аттестации**: Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях школьного и районного уровня.

**Календарно-учебный график:**занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительностью 90 мин. Занятия детей в кружках и объединениях проводятся :по утвержденному расписанию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Наименование темы** | **количество часов** |
| **Практическиезнания** | **теоретичес-киезанятия** | **всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  |
| **1.****2.****3**.**4.****5.****6.****7.****8.****9.****10.****11.** | **Физическая культура и спорт в России.****Сведения о строении и функциях организма занимающихся****Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом****Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма****Основы методики обучения в волейболе****Правила соревнований, их организация и проведение****Общая и специальная физическая подготовка****Основы техники и тактики игры****Контрольные игры и соревнования****Контрольные испытания****Экскурсии, походы, посещения соревнований** | **1****1****1****1****1****1****14****20****20****3****2** | **1****1****1****1****1****-****-** |  |
|  | **Итого:** | **65** | **5** | **70** |

**Содержание программы**

***Теоретические занятия****–****5 (часов)***

**Физическая культура и спорт в России.**Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.**Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.**Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.**Использованиеестественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.**Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.**Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.**Специфика средств**о**бщей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.**Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

***Практические занятия– 65 (часов)***

**Общая физическая подготовка.**

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.*

*-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

*-Упражнения для туловища и шеи.*

*-Упражнения для мышц ног и таза.*

*Акробатические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения.*

*- Бег.*

*- Прыжки.*

*- Метания.*

*Спортивные игры.*

*Подвижные игры:*

*Ходьба на лыжах и катание на коньках.*

**Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий*

*Подвижные игры:*

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

***Практические занятия* по технике нападения.**

**Действия без мяча.***Перемещения и стойки:- стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;*

*- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;*

*- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.*

**Действия с мячом.***Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;*

*- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.*

*Подача мяча:- нижняя прямая на точность, нижняя боковая наточность.*

*Нападающие удары: -*

***Практические занятия* по технике защиты.**

**Действия без мяча.***Перемещения и стойки:*

**Действия с мячом.***Приём мяча:*

*Блокирование*

***Практические занятия* по тактике нападения.**

*Индивидуальные действия.*

*Групповые действия.*

*Командные действия.*

**Практические занятия по тактике защиты.**

*Индивидуальные действия.*Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры*. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.**Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.**Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | девочки | мальчики |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.2.3.4.5. | Бег 30 м с высокого старта (с)Бег 30 м (6х5) (с)Прыжок в длину с места (см)Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:сидя (м)в прыжке с места (м) | 5,011,9150355,07,5 | 4,911,2170456,09,5 |

Техническая подготовленность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Количественныйпоказатель |
| 1 | 2 | 3 |
| 1.2.3.4.5. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4Подача верхняя прямая в пределы площадиПриём мяча с подачи и первая передача в зону 3Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизуНападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 43383 |

**Экскурсии, походы, посещения соревнований.**Экскурсии в музеи, на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;

- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;

- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,

таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников

Грязинского района по волейболу,

- выполнение начальных спортивных разрядов.