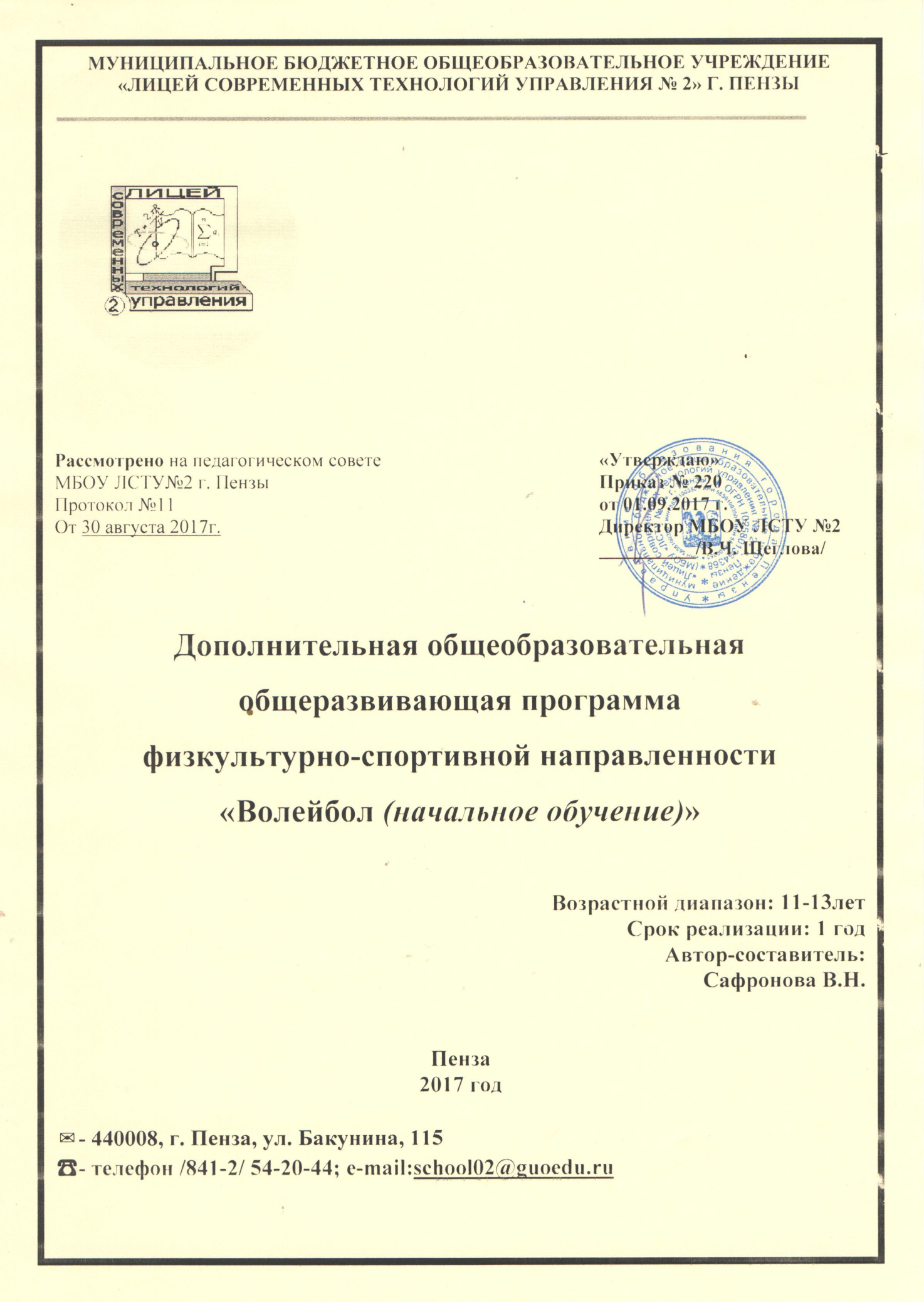
****

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол. Начальное обучение»**

Программа «Волейбол. Начальное обучение» разработана на основании нормативно-правовых документов, практического опыта и является отображением единства теории и практики. Общеобразовательная программа соответствует возрастным особенностям обучающихся и составлена по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному.

Волейбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа курса «Волейбол *(начальное обучение)*» для детей 11-13 лет рассчитана на один год, 216 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю по 3 часа.

***Актуальность программы*** заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по волейболу.

***Целью* *программы*** является обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом; создание условий для занятий волейболом по месту учебы.

Для достижения этой цели служат следующие ***задачи*:**

* приобретение обучающими знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
* укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
* формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
* совершенствование у обучающихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
* развитие у обучающихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
* освоение обучающими простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
* привитие обучающимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Ожидаемый результат**

* Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
* Включение в образовательный процесс здоровье сберегающих технологий.
* Снижение заболеваемости школьников.
* Снижение психоэмоциональных расстройств.
* Повышение уровня физической подготовки школьников.
* Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
* Снижение последствий умственной нагрузки.
* Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

**Пояснительная записка**

Волейбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в основной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Волейбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия волейболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

***Актуальность программы*** заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа курса «Волейбол *(начальное обучение)*» для детей 11-13 лет рассчитана на один год, 216 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю по 3 часа.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по волейболу.

***Целью* *программы*** является обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом; создание условий для занятий волейболом по месту учебы.

Для достижения этой цели служат следующие ***задачи*:**

* приобретение обучающими знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
* укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
* формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
* совершенствование у обучающихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
* развитие у обучающихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
* освоение обучающими простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
* привитие обучающимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 50 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 |
| 4 | Технико-тактические приемы | 126 |
|  | **Итого** | **216** |

# Содержание программы

**I. Основы знаний – 10 часов**

* техника безопасности на занятиях, предупреждение травматизма;
* понятие о технике и тактике игры;
* история развития волейбола;
* основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

**II. Общая** **физическая подготовка – 50 часов**

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

**III. Специальная физическая подготовка – 30 часов**

***Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.*** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

***Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.*** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.*** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.*** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.*** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

**IV. Технико-тактические приемы – 126 часов**

**1. Подача мяча**

* техника выполнения подачи;
* прием мяча;
* подача мяча по зонам, управление подачей.

**2. Передачи**

* передачи внутри команды;
* передачи через сетку;
* передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

**3. Нападающий бросок**

* техника выполнения нападающего броска;
* нападающие броски с разных зон.

**4. Блокирование**

* ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**5. Комбинированные упражнения**

* подача – прием;
* подача – прием – передача;
* передача – нападающий бросок;
* нападающий бросок – блок.

**6.** **Учебно-тренировочные игры**

* отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
* отработка индивидуальных действий игроков;
* отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

**Календарно–тематическое планирование**

**секции «Волейбол *(начальное обучение)*»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание занятия** |
| **1-2** | Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения по площадке | **6** | Введение. Двигательные действия и навыки.  Действия без мяча. Расстановка игроков на площадке. Содержание игры. |
| **3-4** | Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку. | **6** | Техника игры.  Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения |
| **5-6** | Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая | **6** | Упражнения с мячом.  Техника атаки. |
| **7-8** | Передача нижняя прямая и нижняя боковая | **6** | Придание мячу обратного вращения. Основы знаний о физкультуре и спорту. |
| **9** | Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком | **3** | Опрос по правилам игры. |
| **10** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **11** | Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком | **3** | Формирование команд. Инструкция по технике безопасности |
| **12** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **13** | Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками | **3** | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте |
| **14** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **15** | Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед | **3** | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте |
| **16** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **17-18** | Техника нападающих бросков.  Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке | **6** | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. |
| **19** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **20** | Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии | **3** | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. |
| **21** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **22-23** | Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на переднюю линию без мяча | **6** | Командные тактические действия в нападении и защите. |
| **24** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **25** | Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке с передачи мяча из глубины площадки | **3** | Командные тактические действия в нападении и защите |
| **26** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **27** | Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем | **3** | Групповые тактические действия в нападении и защите. |
| **28** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **29-30** | Передачи мяча через сетку двумя руками или одной | **6** | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Основы знаний о физкультуре и спорту |
| **31** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **32** | Блокирование нападающего броска. Выполнение нападающего удара. | **3** | Групповые тактические действия в нападении и защите. |
| **33** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **34** | Взаимодействие игроков передней линии в нападении | **3** | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. |
| **35** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **36** | Взаимодействие игроков второй линии и передней линии | **3** | Командные тактические действия в нападении и защите. |
| **37** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **38** | Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии | **3** | Групповые тактические действия в нападении и защите. |
| **39** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **40-41** | Обманные действия игроков, командные действия | **6** | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. |
| **42** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **43-44** | Пляжный волейбол. | **6** | Правила судейства.  Основы знаний о физкультуре и спорту |
| **45** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **46** | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке | **3** | Техника быстрой атаки.  Основы знаний о физкультуре и спорте. |
| **47** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **48** | Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом | **3** | Техника быстрой атаки.  Основы знаний о физкультуре и спорте. |
| **49** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **50** | Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут | **3** | Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование. |
| **51** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **52** | Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча | **3** | Игры, развивающие физические способности. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность |
| **53** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **54** | Ловля мяча, отраженного сеткой и от блока соперника | **3** | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. |
| **55** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **56** | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар | **3** | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. |
| **57** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **58** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | **3** | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Правила игры. Основы знаний о физкультуре и спорте |
| **59** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **60** | Тактика свободного нападения | **3** | Нижняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в нападении. |
| **61** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **62** | Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0) | **3** | Групповые тактические действия в нападении и защите. |
| **63** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **64** | Позиционное нападение с изменением позиций игроков | **3** | Групповые тактические действия в нападении и защите. |
| **65** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **66** | Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки | **3** | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. |
| **67** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **68** | Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения | **3** | Групповые тактические действия в нападении и защите. |
| **69** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **70** | Закрепление техники перемещений и владения мячом. | **3** | Игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости |
| **71** | Учебно-тренировочная игра | **3** |  |
| **72** | Двусторонняя игра | **3** | Правила соревнований. Судейство игры |
| **Итого** | | **216** |  |

**Методическое обеспечение программы**

***Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.***

В рамках содержания раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы 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 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.

***Материально-техническое обеспечение:***

• Спортивный зал.

• Волейбольная сетка.

• Мячи волейбольные.

• Мячи баскетбольные.

• Скакалки.

**Ожидаемый результат**

* Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
* Включение в образовательный процесс здоровье сберегающих технологий.
* Снижение заболеваемости школьников.
* Снижение психоэмоциональных расстройств.
* Повышение уровня физической подготовки школьников.
* Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
* Снижение последствий умственной нагрузки.
* Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.