**Пояснительная записка**

 За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна- развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. Определенное количество учащихся в лицее имеют нарушения состояния здоровья. Отчасти решить данную проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

 **Актуальность программы**. Волейбол - одна из популярных спортивных игр. Занятия волейболом улучшают работу сердечно сосудистой и дыхательной системы, глазомер и осанку, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.  Формирует положительные качества, которые обязательно пригодятся ребенку в жизни: трудолюбие, ответственность, стремление к победе, дисциплинированность и смелость. Волейбол учит работать в команде, помогает ребенку стать более общительным и уверенным в себе. 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 учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

В секцию волейбола принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. Основной формой работы в секции волейбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях.

 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

 Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В реализации программы участвуют обучающиеся в возрасте 11-15 лет

Срок реализации – 1 год.

Обучение рассчитано на 34 рабочие недели. Количество часов в год – 144.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 2 часа.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом; подготовка к участию в районных и городских соревнованиях. **Задачи**:

Образовательные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры; тактическим действиям;

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

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности;

- 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 потребность к ведению здорового образа жизни

 **Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Количество часов |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Краткий обзор развития волейбола в России. | **1** | 1 | - |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | **1** | 1 | - |
| 3. | Основы техники и тактики игры в волейбол. | **78** |  | **78** |
| Передача мяча сверху и снизу двумя руками | 32 |  | 32 |
| Подача мяча | 20 |  | 20 |
| Приём мяча после подачи | 18 |  | 18 |
| Индивидуальные действия в защите, в нападении | 7 |  | 7 |
| Правила игры | 1 | 1 |  |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка. | **57** | 1 | **56** |
| 5. |  Контрольные игры и соревнования. | **7** | - | **7** |
|  | Всего: |  144 | 4 | 140 |

**Содержание программы**

**Тема 1. Краткий обзор развития волейбола в России.**

**Занятие 1.**Теория

История развития волейбола в России. Описание игры. Влияние занятий волейболом на организм детей. Оборудование и инвентарь, уход за ним.

Знакомство.Техника безопасности и правила поведения в зале.(1 час)

**Тема 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

**Занятие 2.**Теория.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Режим дня. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Спортивные травмы и меры их предупреждения.(1 час)

 **Итого: 2 часа**

**Тема 3. Основы техники и тактики игры в волейбол.**

Основы техники и тактики игры в волейбол, понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приемы волейболиста: стойки, перемещения, подачи, прием; передачи, нападающие удары, блокирование. Понятие о тактике игры. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в нападении и защите.

**Занятие 3.** Практическое занятие. Передача мяча в парах. ОРУ на силу.(2 часа)

**Занятие 4.** Практическое занятие. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Стойки игрока и перемещения.(2 часа)

**Занятие 5.** Практическое занятие. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Стойки игрока и перемещения .(2 час)

**Занятие 6.** Практическое занятие. Передача мяча снизу двумя руками в парах, тройках.(2 часа)

**Занятие 7.** Практическое занятие. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.(2часа)

**Занятие 8.** Практическое занятие. Передача мяча через сетку в парах.(2часа)

**Занятие 9.** Практическое занятие. Передача мяча через сетку в парах.(1час)

**Занятие 10.** Практическое занятие. Передача мяча через сетку в парах.(2часа)

**Занятие 11.** Практическое занятие. Передача мяча через сетку в парах.(2часа)

**Занятие 12** . Практическое занятие. Передача мяча над собой сверху двумя руками.(2 часа)

**Занятие 13 .** Практическое занятие. Передача мяча над собой сверху и снизу двумя руками.(2 часа)

**Занятие 14** . Практическое занятие. Передача мяча через сетку.(2 часа)

**Занятие 15** . Практическое занятие. Подача мяча через сетку.(2 часа)

**Занятие 16** . Практическое занятие. Подача мяча через сетку.(2 часа)

**Занятие 17** . Практическое занятие. Приём мяча снизу двумя руками.(2 часа)

**Занятие 18** . Практическое занятие. Приём мяча снизу двумя руками.(1 часа)

**Занятие 19** . Практическое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками.(2 часа)

**Занятие 20** . Практическое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками.(2 часа)

**Занятие 21** . Практическое занятие. Игра в защите и в нападении.(2 часа)

**Занятие 22** . Практическое занятие. Верхняя прямая подача.(2 часа)

**Занятие 23** . Практическое занятие. Игра в защите.(2 часа)

**Занятие 24** . Практическое занятие. Верхняя прямая подача.(2 часа)

**Занятие 25** . Практическое занятие. Верхняя прямая подача.(2 часа)

**Занятие 26** . Практическое занятие. Приём мяча снизу двумя руками.(2 часа)

**Занятие 27** . Практическое занятие. Приём мяча снизу двумя руками.(2 часа)

**Занятие 28** . Практическое занятие. Подача мяча чрез сетку.(2 часа)

**Занятие 29** . Практическое занятие. Передача мяча сверху двумя руками за спину.(2 часа)

**Занятие 30** . Практическое занятие. Передача мяча сверху двумя руками за спину.(2 часа)

**Занятие 31** . Практическое занятие. Приём мяча снизу двумя руками.(2 часа)

**Занятие 32** . Практическое занятие. Приём мяча снизу одной рукой.(2 часа)

**Занятие 33 .**Теория. Правила игры в волейбол.(2 часа)

**Занятие 34.** Практическое занятие. Понятие о тактике игры.(2часа)

**Занятие 35.** Практическое занятие. Индивидуальные действия в защите и в нападении.(2часа)

**Занятие 36.** Практическое занятие. Групповые действия в нападении и в защите.(2 часа)

**Занятие 37.** Практическое занятие. Приём мяча после подачи.(2 часа)

**Занятие 38.** Практическое занятие. Приём мяча после подачи в зону 2. (2 часа)

**Занятие 39.** Практическое занятие. Подача мяча в зону 1 и 6 (2 часа).

**Занятие 40-41.** Практическое занятие. Подача мяча в зону 5 и 6 (2 часа).

 **Итого : 78 часов.**

**Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Понятие о физической подготовке. Задачи ОФП.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча. Укрепление кистей рук, увеличение их подвижности.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении подач мяча.

Упражнения для развития силы и сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

**Занятие 44.** Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота. Задачи ОФП. (1 час)

**Занятие 45**. Практическое занятие. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом. Челночный бег 3х10 м. (2 часа)

**Занятие 46.** Практическое занятие. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. (2 часа)

**Занятие 47.** Практическое занятие. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом. Челночный бег 3х10 м. (2 часа)

**Занятие 48.** Практическое занятие. Прыжки через скакалку. Упражнения на силу. (2 часа)

**Занятие 49.** Практическое занятие. Игры: "Салочки", "Третий лишний", "Послушный мяч". (2 час)

**Занятие 50.** Практическое занятие. Подвижные игры (2 часа)

**Занятие 51.** Практическое занятие. Подвижные игры "Мяч Ловцу" ( 2часа)

**Занятие52.** Практическое занятие. Подвижные игры "Гонка мячей" и игры с элементами волейбола. ( 4 часа)

**Занятие 53.** Практическое занятие. Подвижные игры с элементами баскетбола. ( 4 часа)

**Занятие 54.** Практическое занятие. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. (4 часа)

**Занятие 55.** Практическое занятие. Упражнение для мышц шеи и туловища. (4 час)

**Занятие 56.** Практическое занятие. Упражнение для мышц ног и таза. (4 часа)

**Занятие 57.**  Практическое занятие. Круговая силовая тренировка. ( 10 часов)

**Занятие 58.** Практическое занятие. Развитие выносливости – кроссовая подготовка. (12 часов)

 **Итого: 57 часов.**

**Тема 5. Контрольные игры и соревнования.**

Проведение товарищеских встреч с командами других учебных заведений. Участие команды лицея в соревнованиях по волейболу на первенстве Пролетарского района среди школьников.

**Занятие 59.** Практическое занятие. Соревнование по волейболу среди образовательных учреждений Пролетарского района( 5 часов)

**Занятие 60.** Практическое занятие. Контрольная игры. ( 2 часа)

 **Итого: 7 часов.**

 **Всего: 144 часа.**

**Ожидаемый результат**

Занимающиеся в секции должны знать:

- историю развития игры в волейбол,

- правила игры в волейбол,

- правила личной гигиены,

- правила оказания первой помощи при травмах.

Занимающие должны уметь:

- владеть техникой игры в волейбол,

- определять свои действия с учетом выбранной тактики.

Занимающиеся должны применять

полученные знания и умения для организации соревнований по волейболу и их судейства.

**Формы оценки качества знаний и умени**й:

* тестирование:
* выполнение контрольных нормативов:
* участие в соревнованиях

**Литература:**

* Ю.Д.Железняк. 120 уроков по волейболу, Москва, 2000.
* Шагин В.И. Мяч в воздухе. М.,2005.
* ЧУРКИН А.А. - Основы тактической подготовки начинающих волейболистов, М., 2000.
* Волейбол / Под общ. ред. М. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
* Основы волейбола / Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 2009
* Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 2010
* Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2007