

**пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы**

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

**Отличительные особенности.**

Отличительная особенность данной общеразвивающей программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Адресат программы.**

Участниками общеразвивающей программы по волейболу являются обучающиеся 7-11 классов, 13-18 лет.

**Цели и задачи общеразвивающей программы.**

**Цель:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи:**

* обучить учащихся техническим приемам волейбола;
* дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
* обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
* развить координацию движений и основные физические качества;
* способствовать повышению работоспособности учащихся;
* развивать двигательные способности;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
* воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
* воспитывать дисциплинированность;
* способствовать снятию стрессов и раздражительности;
* способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Организационно-педагогические условия реализации общеразвивающей программы:**

* Форма организации деятельности обучающихся на занятии – групповая
* Условия формирования групп – разновозрастные
* Материально – техническое оснащение общеразвивающей программы: спортивный зал
* гимнастические маты
* скакалки
* мячи волейбольные
* гантели
* гимнастические скамейки
* сетка волейбольная
* обручи

**Кадровое обеспечение –** педагог дополнительного образования,высшее, государственный университет - учебно-научно--производственный комплекс, г. Орел, специалист по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму, 2011; БУ ОО ДПО «Институт развития образования» 2018, Педагогическое образование в области физической культуры и спорта.

 **Планируемые результаты общеразвивающей программы.**

1. Знать общие основы волейбола;

2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;

3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;

4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;

7. Освоить технику перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

8.Освоить технику верхних передач;

9.Освоить технику передач снизу;

10.Освоить технику верхнего приема мяча;

11.Освоить технику нижнего приема мяча;

12.Освоить технику подачи мяча снизу;

 13.Уметь играть по правилам 4\*2; 5\*1;

14.Освоить технику верхней прямой подачи мяча, силовой, планирующей подачи, подачи в прыжке;

15.Освоить технику нападающих ударов;

16.Овладеть навыками судейства;

1. Уметь управлять своими эмоциями;

 18.Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

19.Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

20.Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

21.Овладеть техникой блокирования, защитных действий, страховки при игре углом вперёд; углом назад;

22.Овладеть техникой индивидуальных тактических действий в защите и нападении.

**Учебный план.**

1. Количество учебных часов в неделю – 2

2. Количество учебных часов в год – 78

3. Промежуточная аттестация – зачет.

**Содержание общеразвивающей программы:**

1. **Теоретические сведения**

*Общие основы волейбола:*

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

1. **Общефизическая подготовка** (развитие двигательных качеств):

Подвижные игры;

ОРУ;

Бег;

Прыжки;

Метания;

Акробатические упражнения;

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

1. **Специальная подготовка**

Упражнения для развития прыгучести;

Координации движений;

Специальной выносливости;

Упражнения силовой подготовки;

Подбор упражнений для развития специальной силы;

Упражнения для развития гибкости.

4. **Техническая подготовка:**

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

Определения и исправления ошибок;

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);

Основы совершенствования технической подготовки;

Методы и средства технической подготовки.

*Техника выполнения нижнего приема*

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

*Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

*Техника выполнения нижней прямой подачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

*Техника выполнения верхней прямой подачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

*Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

1. **Тактическая подготовка**

*Обучение индивидуальных действий:*

Обучения тактике нападающих ударов;

Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Нападающий удар толчком одной ноги;

При выполнении вторых передач.

*Обучение групповым взаимодействиям:*

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии из зоны 1;

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение индивидуальным действиям:*

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

*Обучение технике передачи в прыжке:*

**-** Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах;

**-** Упражнения на расслабления и растяжения;

**-** Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;

**-** Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;

**-** Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

1. **Игровая подготовка**:

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

**Оценочные материалы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **7-8 класс** | **9 класс** | **10 класс** | **11 класс** |
| 1 | Правила соревнований | + | + | + | + |
| 2 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь | 10 | 13 | 15 | 20 |
| 3 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | 15 | 16 |
| 4 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | 15 | 16 |
| 5 | Передачи над собой в круге без потерь | 15 | 20 | 25 | 25 |
| 6 | Подача (любая): из 6 попыток | 4 | 5 | – | – |
|  | Подача (любая): из 10 попыток | – | – | 7 | 8 |
| 7 | Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую | – | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 9 | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 | 3 | 4 | 4 |

**Методические материалы:**

**Переменный метод**характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д.

**Повторный метод**характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха.

**Игровой метод** упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным "сюжетом", в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами.

**Метод последовательности**выражается в последовательном выполнении двигательных действий от простых упражнений до сложных, многосоставных элементов.

**Метод круговой тренировки**  последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств занимающихся.

**Используемые педагогические технологии:**

- инновационные;

- игровые;

**Перечень информационных источников, используемых при реализации общеразвивающей программы.**

**Литература, используемая при составлении программы:**

**Список литературы для педагога:**

Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.

Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

**Дополнительная литература:**

Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981

Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

 физкультурно-спортивной

направленности**.**

**Рабочая программа**

**Кружок “Волейбол”**

**Срок реализации: 1 год.**

|  |
| --- |
| **Тематическое планирование занятий в кружке «Волейбол»** |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований. | 1 |
| 2 | Обучение стойке игрока. Обучение перемещению в стойке. Обучение передаче двумя руками сверху на месте. Эстафеты.Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |
| 3 | Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте.Эстафеты.Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |
| 4 | Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте.Эстафеты.Подвижные игры с элементами волейбола.  | 2 |
| 5 | Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |
| 6 | Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Обучение игре в мини-волейбол. | 2 |
| 7 | Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. | 2 |
| 8 | Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 |
| 9 | Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Обучение нижней прямой подаче с 3-6м. | 2 |
| 10 | Обучение многоскокам, прыжкам, челночному бегу, бегу 30м.Обучение подвижным играм. | 2 |
| 11 | Совершенствование выполнения многоскоков, прыжков, челночного бега, бега 30м.Подвижные игры. | 2 |
| 12 | Совершенствование стойки и перемещения в стойке.Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение приему мяча после подачи. Учебная игра. | 2 |
| 13 | Обучение передаче мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.Обучение нападающему удару при встречных передачах. Обучение верхней прямой подаче. Обучение приему мяча, отраженного сеткой.Учебная игра.  | 2 |
| 14 |  Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 2 |
| 15 | Обучение передаче мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.Совершенствование нападающего удара при встречных передачах.Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Обучение приему мяча снизу в группе. Учебная игра. | 2 |
| 16 | Совершенствование передаче мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Совершенствование верхней прямой подачи.Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование приема мяча снизу в группе. Учебная игра. | 2 |
| 17 | Обучение многоскокам, прыжкам, ОРУ без предметов.Обучение ОРУ с набивными мячами. | 2 |
| 18 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов.ОРУ с набивными мячами | 2 |
| 19 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов.ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами | 2 |
| 20 | Обучение действиям в защите и нападении. Обучение тактике свободного нападения. Обучение игре в нападение через зону 3.Обучение выбору места для выполнения нижней подачи.Обучение выбору места для второй передачи и в зоне 3 | 2 |
| 21 | Совершенствование действий в защите и нападении. Совершенствование тактики свободного нападения. Совершенствование игры в нападение через зону. Совершенствование выбора места для выполнения нижней подачи.Совершенствование выбора места для второй передачи и в зоне 3. | 2 |
| 22 | Обучение действиям в защите и нападении.Обучение взаимодействию игроков передней линии: игрока 4 с игроком зоны 3, игрока 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). | 2 |
| 23 | Обучение действиям в защите и нападении.Обучение взаимодействию игроков передней линии: игрока 4 с игроком зоны 3, игрока 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). | 2 |
| 24 | Техника приема и передач мяча. Нападающий удар | 3 |
| 25 | Обучение стойкам и перемещениям игрока.Обучение передаче мяча после перемещения из зоны в зону.Обучение передаче над собой.Обучение нападающему удару при встречных передачах.Обучение нижней боковой подаче.Обучение приему мяча, отраженного сеткой.Учебная игра. | 2 |
| 26 | Совершенствование стойки и перемещений игрока.Совершенствование передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Совершенствование передачи над собой. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Совершенствование нижней боковой подачи. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 2 |
| 27 | Обучение стойкам и перемещениям игрока. Обучение передаче мяча после перемещения из зоны в зону. Обучение передаче над собой.Обучение нижней боковой подаче. Учебная игра. | 2 |
| 28 | Совершенствование стойки и перемещений игрока.Совершенствование передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Совершенствование передачи над собой. Совершенствование нижней боковой подачи. Учебная игра. | 2 |
| 29 | Обучение действиям в защите и нападении. Обучение тактике свободного нападения. Обучение игре в нападение через зону 3.Обучение взаимодействию игроков зон 6 с игроком зоны 3. | 2 |
| 30 | Совершенствование действий в защите и нападении. Совершенствование тактики свободного нападения.Совершенствование игры в нападение через зону Совершенствование взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. | 2 |
| 31 | Обучение действиям в защите и нападении. Обучение тактике свободного нападения. Обучение игре в нападение через зону 3.Обучение взаимодействию игроков зон 5 с игроком зоны 3. | 2 |
| 32 | Совершенствование действий в защите и нападении. Совершенствование тактики свободного нападения. Совершенствование игры в нападение через зону 3.Совершенствование взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3. | 2 |
| 33 | Обучение действиям в защите и нападении. Обучение тактике свободного нападения. Обучение игре в нападение через зону 3.Обучение взаимодействию игроков зон 1 с игроком зоны 3. | 2 |
| 34 | Совершенствование стойки и перемещений игрока.Совершенствование передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Совершенствование передачи над собой. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Совершенствование нижней боковой подачи. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 2 |
| 35 | Совершенствование действий в защите и нападении.Совершенствование тактики свободного нападения.Совершенствование игры в нападение через зонуСовершенствование взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3 | 2 |
| 36 | Выполнение технико-тактические действия в игре. | 2 |
| 37 | Обучение действиям в защите и нападении. Обучение тактике свободного нападения. Обучение игре в нападение через зону 3.Обучение взаимодействию игроков зон 6 с игроком зоны 3. | 2 |
| 38 | Основные ошибки. Теория судейства.  | 2 |
| 39 | Промежуточная аттестация (выполнение отдельных элементов игры «Волейбол»). | 2 |