|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 125»

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята**на заседании Педагогического советаМАОУ «Школа № 125» (протокол № 8 от 30.08.2018) | **Утверждаю**ДиректорМАОУ «Школа № 125»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Обухов «01» сентября 2018 года  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ** **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)** **ПРОГРАММА****«Волейбол»**возраст детей от 12 лет, срок реализации 2 годаАвтор:учитель физкультуры Ильин Г.В.г. Нижний Новгород2018 год |

**1.Пояснительная записка**

 **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая** **программа** кружка **«Волейбол»** является программой **фузкультурно-спортивной направленности**.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

 **Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

  **Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

 На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 12-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Педагогическая целесообразность**

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.

 Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

 Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

*-*от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Цель программы**

 Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи программы**

 Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

 Основной показатель работы кружка - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

 Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 38 недель занятий непосредственно в условиях школы.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Отличительные особенности данной программы**

 При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

 1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.

 2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

 3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

 4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

 5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

 6.Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Сроки реализации и возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа кружка «Волейбол» для детей 12-15 лет рассчитана на один год, 76 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 12-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

**Формы занятий и методы обучения**

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» 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 спортивные 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. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

 По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

 Участие в районных соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы должны определить результативность программы.

**Формы подведения итогов**

 Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

 В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

 Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

 Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Мониторинг реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид контроля | Форма и содержание | Дата проведения |
| 1.Вводный контроль. | Собеседование, тренировочные занятия | Сентябрь |
| 2.Текущий контроль. | Соревнования, тренировочные занятия | В течение года. |
| 3.Промежуточный контроль | Соревнования | Ноябрь, апрель |
| 4.Контрольно-оценочные и переводные испытания | Контрольные испытания.Соревнования.  | ДекабрьМай |

**Учебно-тематический план на 1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Теория | Практика |
| 1-2 |  Правила игры и соревнований. Техника передач. | 1 | 1 |
| 3-4 | Техника верхних передач. Игра |  | 2 |
| 5-6 | Техника нижних передач. Игра |  | 2 |
| 7-8 | Групповые упражнения. Игра |  | 2 |
| 9-10 | Упражнения в движении. Учебная игра |  | 2 |
| 11-12 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 1 | 1 |
| 13-14 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 | 1 |
| 15-16 | Игровые взаимодействия. Учебная игра |  | 2 |
| 17-18 | Групповые упражнения. Учебная игра. |  | 2 |
| 19-20 | Одиночное блокирование. Учебная игра. |  | 2 |
| 21-22 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра |  | 2 |
| 23-24 |  Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра |  | 2 |
| 25-26 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра |  | 2 |
| 27-28 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. |  | 2 |
| 29-30 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 | 1 |
| 31-32 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра |  | 2 |
| 33-34 | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 1 | 1 |
| 35-36 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. |  | 2 |
| 37-38 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. |  |  |
| 39-40 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. |  | 2 |
| 41-42 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. | 1 | 1 |
| 43-44 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. |  | 2 |
| 45-46 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. |  | 2 |
| 47-48 |  Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. |  | 2 |
| 49-50 | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. |  | 2 |
| 51-52 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. |  | 2 |
| 53-54 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. |  | 2 |
| 55-56 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. |  | 2 |
| 57-58 | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. |  | 2 |
| 59-60 | Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра. |  | 2 |
| 61-62 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  | 2 |
| 63-64 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. |  | 2 |
| 65-66 | Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. |  | 2 |
| 67-68 | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. |  | 2 |
| 69 | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. |  | 2 |
| 70-71 | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. | 1 | 1 |
| 72 | Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. |  | 2 |
| 73 | Выбор способов отбивания мяча через сетку.  |  | 1 |
| 74 | Взаимодействие игроков передней и задней линии. |  |  |
| 75 | Учебная игра. |  |  |
| 76 | Резервный урок |  | 1 |

**2 год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока** | **Тема занятия** |
|  | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |
|  |  Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра. |
|  | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |
|  |  Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. |
|  |  Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. |
|  | Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра. |
|  | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач |
|  | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач |
|  | Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол. |
|  | Совершенствование навыков приема ипередачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка. |
|  | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых: и вторых передач. Учебная игра. |
|  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Учебная игра. |
|  | Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач |
|  | Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач |
|  | Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи. |
|  | физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра |
|  | ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра. |
|  | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. |
|  | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. |
|  |  Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра. |
|  |  Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.  |
|  |  Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. |
|  | Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. |
|  | Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающем удару. Учебная игра. |
|  |  Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра. |
|  |  Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему. Учебная игра. |
|  |  Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. |
|  |  Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра. |
|  | Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.  |
|  |  Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра. |
|  |  Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.  |
|  |  Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра. |
|  |  Обучение верхней передаче мяча назад, за голову Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра |
|  |  Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра. |
|  |  Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра. |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.  |
|  |  Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра |
|  | Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра. |
|  |  Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.  |
|  |  Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра. |
|  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра. |
|  | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
|  | ОФП. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |
|  | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра. |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |
|  |  Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра. |
|  | ОФП. Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра. |
|  | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, |
|  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |
|  | Обучение одиночному блокированию. Тактика первых и вторых передач . |
|  | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |
|  | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
|  | Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |
|  | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |
|  | Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке, Совершенствование навыков подачи мяча.  |
|  | Совершенствование навыков Нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите. |
|  | Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. |
|  | Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. |
|  | Обучение групповым тактическим действиям в защите. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |
|  | Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину  |
|  | Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение командным тактическим действиям и защите. |
|  | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач.  |
|  | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
|  |  Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям.  |
|  | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |
|  | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями. |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |
|  | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |
|  | Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов.Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.  |

**Содержание программы**

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

 *Общая физическая подготовка.*

 Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

 Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

 *Техническая подготовка.*

 Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

 Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

 *Тактическая подготовка.*

 Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

 Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на  достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.
 Общепедагогические или дидактические  методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.
Спортивные методы включают: метод  непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод  максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по   отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.  Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.
 В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.
 Разносторонняя  физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные  - на формирование технических навыков и тактических умений.
 В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Список использованной литературы**

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1992 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
4. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
5. - Москва «Просвещение», 1984 г.
6. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
7. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
8. В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
9. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
10. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.

**Литература для обучающихся**

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.