

Пояснительная записка

Одним из ведущих средств развития двигательных способностей служат игры с мячом и особенно волейбол. Для этой игры характерны высокий эмоциональный накал, точное распределение сил и комплексное развитие быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости, находчивости. В целом спортивные игры способствуют развитию жизненно важных качеств и свойств человеческого организма, обеспечивающих ориентировку в сложной двигательной деятельности, в пространстве, вестибулярную устойчивость, оперативность мышления, совершенствуют дистанционные, слуховые и зрительные функции.

Учебная программа по волейболу предусматривает последовательное ознакомление учащихся с основными приемами техники и тактики игры и формирование у них навыков рационального использования изученных приемов в конкретных условиях спортивной борьбы, а также изучение основных правил судейства и действий судей.

Наибольший удельный вес в занятии занимают упражнения, направленные на формирование навыков в технике и тактике. Закрепление осуществляется в упражнениях, в которых техника выполнения приема сочетается с быстротой и точностью действия в зависимости от конкретной ситуации. Наиболее целесообразно применять соревновательно-игровой метод обучения в целях освоения техники движения, а также ее совершенствования. Игры, эстафеты подбираются в соответствии с материалом программы, постепенно усложняясь. Игры эмоциональны, происходит снятие усталости, воспитываются морально-волевые качества (честность, коллективизм, взаимопомощь).

Для учебных игр отводится не менее 25-30 % времени занятия.

При обучении волейболу требуется соблюдение некоторых методических требований. Главное из них - это максимальное облегчение условий выполнения, когда ученики знакомятся с новым для них приемом. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения.

Учитывая, что действия волейболиста носят преимущественно скоростно-силовой характер, необходимо формировать двигательные навыки на основе соблюдения оптимального соотношения скоростно-силовых характеристик движения с целевой их направленностью в конкретных приемах и действиях. При выборе содержания и методов проведения занятий необходимо учитывать физиологические особенности детского организма.

Особенностью программы является то, что, она разработана в соответствии с принципом «от известного к неизвестному». Научившись выполнять технически сложные приемы волейбола, учащиеся смогут принимать участие в различных соревнованиях и добиваться высоких результатов.

Педагогическая целесообразность программы: Значение игры как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей в самопознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и т. д. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая. Игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания, в широком смысле слова.

Актуальность программы: Удовлетворение интересов общества во всестороннем физическом развитии личности школьников; интересов физической культуры как социального явления в ее массовом развитии и использовании как средства организации здорового образа жизни человека, укреплении здоровья и поддержании творческого долголетия; интересов школьников в индивидуальном развитии культуры собственного тела, возможности с ее помощью активно

включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные и иные сферы, культурные мероприятия.

Цель программы: Создание условий для формирования потребности в здоровом образе жизни подрастающего поколения. Способствовать улучшению физической подготовленности и физического развития учащихся, повышению спортивного мастерства и популяризации волейбола в школе.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи:**

образовательные:

- Познакомить с историей и правилами игры в волейбол
- создание соответствующих мотиваций и установок на регулярные занятия физической культурой и спортом;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к волейболу;
- выработку умений и навыков здорового образа жизни;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, и спорта;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приучение к игровой и соревновательной деятельности;
- разделение по игровым функциям, универсализация на основе специализации.

развивающие:

- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата (ОФП),
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение навыками игры (СФП).
- сохранение и укрепление своего психического и физического здоровья

воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, трудолюбие, умение сдерживать эмоции);
- воспитание нравственных качеств (взаимопомощь, чувство товарищества, доброжелательность, уважение к сопернику);
- воспитание коммуникабельности;
- Профилактика асоциального поведения.

Срок реализации программы «Волейбол» - 2 года (**144 часов**)

Возраст обучающихся: 14 – 17 лет.

Режим занятий: 1 раз в неделю - 2 часа (72 часа в год).

Условия реализации. Для обучения принимаются все желающие без предварительного уровня подготовки при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья. На второй год обучения возможен прием при условии необходимой базовой подготовки.

Формы занятий: групповые.

Количество учащихся в группе – не менее 15 человек.

Типы занятий: беседы, тренировки, соревнования, турнир, товарищеские встречи

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Волейбол» являются

- участие команд школы (юношей и девушек) в районной Спартакиаде школ.
- участие воспитанников в спортивной жизни школы и класса

Ожидаемые результаты

К концу 1го года обучения, занимающиеся должны **знать:**

- предупреждение травматизма, занимаясь волейболом.

- историю возникновения волейбола.

- правила игры и приемы судейства

К концу 2 го года обучения учащиеся должны:

Знать:

- теоретические и методические основы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма;
- технику и тактику игры, методы обучения;
- правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- приемы самоконтроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- правила охраны труда на занятиях спортивными играми (волейбол).

Уметь:

Выполнять в полном объеме технические приемы волейбола. -

- Организовать и проводить соревнования различного уровня. -

- Владеть навыками судейства. -

Выполнять нормативы физической и технической подготовки. -

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к службе в Вооруженных силах РФ, МВД, ФСБ, МЧС России.