

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся средних и старших классов школы. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, проводится первенство Ленинского района по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

1.1. Сведения о программе.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Новизна программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность детям заняться баскетболом с «нуля», а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы.

Актуальность программы состоит в том, что в условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить эту проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является то, что программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005г.) и рассчитана на два года обучения.

1.2. Цели и задачи.

Цели:

Основной целью занятий, работы в группах является:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу;
- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.
- формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры.
- формирование сборной, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских и школьных соревнованиях.

Задачи:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
 - воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
 - учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

- освоить технику подачи мяча снизу;
- уметь играть по правилам;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- освоить технику нападающего удара;
- овладеть навыками судейства;
- уметь управлять своими эмоциями;
- знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

1.7. Формы подведения итогов реализации программы.

Итоги реализации программы проверяются: сдачей нормативов; участием в соревнованиях(школьные соревнования между классами, участие в муниципальных соревнованиях).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Наименование разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Техника перемещений.	1	1	-
2.	Прием, передача, подача мяча.	64		64
3.	Нападающий удар. Блокирование.			
4.	Тактика игры в нападении.	5		5
5.	Тактика игры в защите.	6		6
6.	Организация и проведение соревнований.	2	1-	1
	ИТОГО:	78	2	76