**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п. Владимирский Ровенского муниципального района Саратовской области»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  Руководитель МО классных руководителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Бадамшина Е.Н./  Протокол № \_\_\_\_ от | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора по УР МБОУ СОШ п.Владимирский  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Сатаева Р.З./  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор МБОУ СОШ п.Владимирский  \_\_\_\_\_\_\_\_ /Савенко И.А./  Приказ № \_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

**Дополнительная образовательная программа**

**по спортивной секции «Волейбол»**

**Тип программы**: адаптированная

**Срок реализации** **программы:** 1 год

**Возрастная категория детей**: 14 - 16 лет

**Составитель:** учитель физической культуры

1 квалификационной категории

Шарыгин Пётр Владимирович

2016-2017 учебный год

**Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление. Предлагаемая программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-11 классах по разделу «Волейбол» школьной программы.

Волейбол —один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе —это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях. Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

В программе сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно, волейбол представляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Спортивные секции являются основной и ведущей формой внеурочной деятельности учащихся.

Главными требованиями к проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаливающего эффекта, воспитание привычки заниматься самостоятельно физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

**Цель занятий:**

* формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся.
* пропаганда ЗОЖ.
* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
* обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
* формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях.

**Задачи занятий:**

*Оздоровительные:*

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Развитие устойчивости организма к различным заболеваниям.

*Образовательные:*

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

*Воспитательные:*

1. Выработка у учащихся привычки соблюдения режима.
2. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.
3. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д).

**Программа кружка «Волейбол» адресована:** детям – подросткам, обучающимся в 5-11-ых классах.

**Место и время проведения занятий:**

Занятия кружка «Волейбол» проводятся в спортивном зале МБОУ "СОШ п.Владимирский" по 2 часа в неделю.

**Условия реализации программы** с**екции спортивных игр.**

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного масштабов.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

* достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
* Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников;
* повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
* устойчивое овладение умениями и навыками игры;
* развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
* укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
* умение контролировать психическое состояние.

**Содержание изучаемого курса**

Курс состоит из 2 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Основы знаний о физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Таким образом, каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операциональный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

Раздел «Общая физическая подготовка» включает в себя пять подразделов, которые способствуют развитию двигательных способностей средствами базовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики). Раздел «Технико-тактические действия» углубляет освоение технико-тактических действий в легкой атлетике, спортивных играх и гимнастике.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на секции: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

**Календарно-тематический план на 2016-2017 учебный год**

**по спортивной секции "Волейбол"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование тем курса** | **Всего часов** | **Форма занятий** | | **Дата** | |
| **Лекции, беседы, час** | **Практич. занятия, час** | **План** | **Факт** |
| **I** | **Раздел 1. Знания о физической культуре.** | **1** |  |  | 1чет. |  |
| 1. | Тема №1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. |  | 1 | - | 02.09. |  |
| **II** | **Раздел 2. Физическое совершенствование** | **67** |  |  |  |  |
| 2-3. | Тема №2. Передача мяча сверху. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 05.09. 09.09. |  |
| 4-5. | Тема №3. Прием мяча снизу. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 12.09.  16.09. |  |
| 6-7. | Тема №4. Прием мяча сверху. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 19.09.  23.09. |  |
| 8-9. | Тема №5. Нижняя прямая подача с 4-6 м. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 26.09.  30.09. |  |
| 10. | Тема №6. Передача мяча сверху. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 03.10. |  |
| 11. | Тема №7. Передача мяча снизу. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 07.10. |  |
| 12. | Тема №8. Прием мяча сверху через сетку. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 10.10. |  |
| 13. | Тема №9. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 14.10. |  |
| 14. | Тема №10. Передача сверху и снизу, нижняя подача. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 17.10. |  |
| 15. | Тема №11. Отрабатывание передач. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 21.10. |  |
| 16. | Тема №12. Подготовка к товарищеской встрече. Товарищеская встреча. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 24.10.  . |  |
| 17-18. | Тема №13. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 28.10.  11.10. |  |
| 19-20. | Тема №14. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 14.11.  18.11. |  |
| 21-22. | Тема №15. Повторение различных подач. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 21.11. 25.11. |  |
| 23. | Тема №16. Игра «Мяч в воздухе», «Картошка». | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 28.11. |  |
| 24. | Тема №17. Прием мяча сверху и снизу. Игра «Мяч в воздухе». | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 02.12. |  |
| 25. | Тема №18. Прием мяча через сетку. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 05.12. |  |
| 26-27. | Тема №19. Отрабатывание различных видов приема мяча. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 09.12.  12.12. |  |
| 28. | Тема №20. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 16.12. |  |
| 29. | Тема №21. Сочетание приемов и перемещений. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 19.12. |  |
| 30. | Тема №22. Передача через сетку с перемещением. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 23.12. |  |
| 31. | Тема №23. Передачи с перемещением. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 26.12. |  |
| 32. | Тема №24. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 09.01.  3 чет. |  |
| 33-34. | Тема №25. Учебная игра в три передачи. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 13.01.  16.01. |  |
| 35. | Тема №26. Передачи сверху с переменой мест. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 20.01. |  |
| 36-37. | Тема №27. Учебная игра в три передачи. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 23.01.  27.01. |  |
| 38. | Тема №28. Передачи сверху в тройках с перемещением. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 30.01. |  |
| 39. | Тема №29. Нижняя прямая передача. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 03.02. |  |
| 40. | Тема №30. Верхняя прямая передача. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 06.02. |  |
| 41-42. | Тема №31. Приемы мяча сверху и снизу. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 10.02.  13.02. |  |
| 43. | Тема №32. Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 17.02. |  |
| 44. | Тема №33. Передачи из зон 1,6,5 в зону 3. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 20.02. |  |
| 45. | Тема №34. Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 24.02. |  |
| 46-47. | Тема №35. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 27.02.  03.03 |  |
| 48. | Тема №36. Повторение приема с подачи. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 06.03. |  |
| 49. | Тема №37. Повторение верхней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 10.03. |  |
| 50-51. | Тема №38. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 13.03.  17.03. |  |
| 52. | Тема №39.Передача сверху в прыжке. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 20.03.  4 чет. |  |
| 53. | Тема №40. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 24.03. |  |
| 54. | Тема №41. Подачи сверху, снизу. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 03.04. |  |
| 55. | Тема №42. Прием подачи сверху. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 07.04. |  |
| 56. | Тема №43. Верхняя подача. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 10.04. |  |
| 57-58. | Тема №44.Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 14.04.  17.04. |  |
| 59-60. | Тема №45. Одиночная блокировка. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 21.04.  24.04. |  |
| 61. | Тема №46. Совершенствование приемов блокирования. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 28.04. |  |
| 62. | Тема №47. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 05.05. |  |
| 63. | Тема №48. Соревнование по волейболу на первенство школы. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 08.05. |  |
| 64. | Тема №49. Повторение приемов подачи. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 12.05. |  |
| 65. | Тема №50. Учебно-тренировочная игра в три подачи. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 15.05. |  |
| 66. | Тема №51. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра. | **1** | 10 мин | 10мин  40мин | 19.05. |  |
| 67-68. | Тема №52. Учебно-тренировочная игра. | **2** | 10 мин | 10 мин  1ч40мин | 22.05.  26.05. |  |
| ***Итого:*** | | ***68*** | ***9ч30мин*** | ***58ч30мин*** |  |  |

**Основные требования к уровню подготовленности учащихся**

В результате изучения на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

***знать***

• значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

• правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

• названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

• наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических

действий;

• упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

• контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

• основное содержание правил соревнований по волейболу;

• жесты волейбольного судьи;

• игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

***уметь***

• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятияхволейболом;

• выполнять технические приёмы и тактические действия;

• контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

• играть в волейбол с соблюдением основных правил;

• демонстрировать жесты волейбольного судьи;

• проводить судейство по волейбол.

**Список литературы**

*Литература для учителей*

1.Практикум по легкой атлетике/ под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова,Г.А. Орлова.-М., 2002.

2.Легкая атлетика в школе/ под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А.Колодницкого.-М., 2007.

3.Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Найминова.-М., 2009.

4.Методика преподавания гимнастики в школе.-М., 2000.

5.Спортивные игры на уроках физкультуры/ под ред. О. Листов.-М., 2001.

6.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.-М., 2009.

7.Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана.-М., 20010

*Литература для обучающихся:*

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учрежденийобразования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС2008.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2008.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе.М.:Физкультура и спорт. 2007г.