**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности**

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного волейбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Волейбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа “Волейбол” может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Уровень – основное общее образование

Образовательная программа «Волейбол» рассчитана на детей 11-15 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на 34 часа в год. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную** **направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, 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 уделяется незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

* подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
* действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
* постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.
* В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
* доступностью игры для любого возраста;
* возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
* простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.
* Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
* чувства коллективизма;
* настойчивости, решительности, целеустремлённости;
* внимания и быстроты мышления;
* способности управлять своими эмоциями;
* совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

* овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
* формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
* приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
* содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения первоначальными навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.

2. Основы техники и тактики волейбола.

3. Методика обучения технике игры.

4. Методика обучения основам тактики игры.

5. Основы физической подготовки в волейболе.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактическихдействий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Программа рассчитана на возраст** 11 - 15 лет.

**Направленность программы** — физкультурно - спортивная.

Уровень программы — базовый.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся 11-15 лет.

Форма обучения — очная.

**Программу предполагается реализовать** в течение учебного года.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению. 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 11-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Занятия в рамках программы проводятся в форме** тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по 1 часу.

**Задачи дополнительной образовательной программы**:

**Образовательно-развивающие:**

* Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
* Приобретение опыта участия в соревнованиях;
* Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

**Оздоровительные:**

* Правильная организация двигательной активности детей;
* Пропаганда здорового образа жизни;
* Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

**Воспитательные:**

* Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
* Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
* Воспитание морально-волевых качеств;
* Содействовать формированию навыков культуры поведения;
* Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

**Методы обучения**:

* словесные методы: рассказ, беседа, сообщения - эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации.
* наглядные методы. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей;
* личный пример;
* практические методы: упражнения и тренировки.

**Методы отслеживания результативности.**

С целью диагностики достижений учащихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

* участие в соревнованиях и проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся;
* контрольные опросы и сдача зачетов в период практических занятий.

**Формы промежуточной и итоговой аттестации.**

* тестирование, контрольные испытания.
* школьные соревнования среди параллелей своих классов;
* участие в муниципальных соревнованиях;

**Материально-техническое оснащение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ

**Спортивный инвентарь**:

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 162 м2

2. Уличная волейбольная площадка.

3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)

4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.

5. Волейбольные мячи 30 штук.

6. Набивные мячи 12 штук.

7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.

8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

19. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по основному и дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

**Планируемые результаты освоения курса**

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

* достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
* победы на соревнованиях школьного и городского уровня;
* 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.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Волейбол» являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения, в различных изменяющихся условиях.

**Организационно-методические условия реализации программы.**

Чтобы достичь поставленных целей программы, используются разнообразные формы занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я использую: объяснения, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают** создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

* метод упражнения;
* игровой;
* соревновательный,
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* в целом,
* по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теория включает в себя основы техники игры и техническую подготовку, основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки, методические приёмы и средства обучения технике игры, основы соединения технической и тактической подготовки, разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

**Практическая часть**. Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий. Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

**Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:**

* мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
* тестирование на знание теоретического материала;
* тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
* сдача контрольных нормативов по ОФП.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы**

**Обучающиеся смогут получить знания**:

* 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;

**смогут научиться:**

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* 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 волейболу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Учебный материал |  |
|  |
| Перемещения | | |
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | Р |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | Р |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | + |
| Передачи мяча | | |
| 1 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | Р |
| 4 | Передача мяча снизу двумя руками над собой | Р |
| 5 | Передача мяча снизу двумя руками в парах | Р |
| Подачи мяча | | |
| 1 | Нижняя прямая | Р |
| Прием мяча | | |
| 1 | Прием мяча снизу двумя руками | Р |
| 2 | Прием мяча сверху двумя руками | Р |
| Тактические игры | | |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | Р |
| 4 | Двухсторонняя учебная игра | + |
| Подвижные игры и эстафеты | | |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | + |
| 2 | Игры развивающие физические способности | + |
| Физическая подготовка | | |
| 1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | + |
| Судейская практика | | |
| 1 | Судейство учебной игры в волейбол | + |

Условные обозначения: **Р** — разучивание двигательного действия; **З** — закрепление двигательного действия; **С** — совершенствование двигательного действия; (**+**) — указывает на использование данного материала в уроке.

**Оценочные материалы:**

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | 1 год |
| 1 | Правила соревнований | + |
| 2 | Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь | 10 |
| 3 | Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь | 10 |
| 4 | Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь | 10 |
| 5 | Передачи над собой в круге, без потерь | 15 |
| 6 | Подача (любая): из 6 попыток | 4 |
|  | из 10 попыток | - |
| 7 | Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую | - |

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.

| **Раздел** | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма подведения итогов** |
| --- | --- | --- | --- |
| Общефизическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Контрольные тесты и упражнения.  Мониторинг. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос уч-ся, тестирование. |
| Психологическая подготовка | .Объяснение, практическое занятие | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации. | Наблюдение за учащимися.  Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений  и навыков. | Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований.  Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |