

**Содержание курса**

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 4 раз в неделю по 3 часа в день. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО, 13-18 лет, срок реализации –3 года.

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.

**Количество учеников в секции** — 10-15 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

**Цель занятий:**

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической

культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,

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 районных соревнованиях,

**Задача занятий:**

-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 силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность,

настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в

себе, а иногда и боязнь.

**Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр: «волейбол»:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. Х-Х1 классы.

*Часть1.* п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы). Волейбол (юноши и девушки)

*Часть111.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. *(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).*

Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. **(**2004г).

**Условия реализации программы** **спортивных игр «волейбол»:**

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 спортигр «волейбол»;

-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: «волейбол».

**Ожидаемые результаты работы :**

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,

3.Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,

5.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,

6.решение проблемы занятости в свободное время,

7.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся

**Знать:** • особенности развития избранного вида спорта;   
• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;   
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;   
• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.   
**Уметь:** • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной спёциализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;   
• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;   
• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;   
• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;   
• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;   
• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;   
• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Содержание изучаемого курса**

*Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

*Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

*Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

*Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

*Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

*Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

*Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

*Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

*Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

**Планируемые результаты**

В итоге реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своём здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

* 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, а также выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, 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;

*и 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.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. | 11 | 02.09, 04.09  06.09, 07.09 |  |
| 2 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | 11 | 09.09, 11.09  13.09, 14.09 |  |
| 3 | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. | 11 | 16.09, 18.09  20. 09, 21.09 |  |
| 4 | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра. | 11 | 23.09, 25.09  27.09, 28.09 |  |
| 5 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | 11 | 30.09, 02.10  04.10, 05.10 |  |
| 6 | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра. | 11 | 07.09, 09.10  11.10, 12.10 |  |
| 7 | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра. | 11 | 14.10, 16.10  18.10, 19.10 |  |
| 8 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | 11 | 21.10, 23.10  25.10, 26.10 |  |
| 9 | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра. | 11 | 06.11, 08.11, 09.11, 11.11 |  |
| 10 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. | 11 | 13.11, 15.11, 16.11, 18.11 |  |
| 11 | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра. | 11 | 20.11, 22.11, 23.11, 25.11 |  |
| 12 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра. | 11 | 27.11, 29.11, 30.11, 02.12 |  |
| 13 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра. | 11 | 04.12, 06.12, 07.12, 09.12 |  |
| 14 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра. | 11 | 11.12, 13.12, 14.12, 16.12 |  |
| 15 | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра. | 11 | 18.12, 20.12, 21.12, 23.12 |  |
| 16 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | 11 | 25.12, 27.12, 28.12, 10.01 |  |
| 17 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. | 11 | 11.01, 13.01, 15.01, 17.01 |  |
| 18 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | 11 | 18.01, 20.01, 22.01, 24.01 |  |
| 19 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | 11 | 25.01, 27.01, 29.01, 31.01 |  |
| 20 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. | 11 | 01.02, 03.02, 05.02, 07.02 |  |
| 21 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. | 11 | 08.02, 10.02, 12.02, 14.02 |  |
| 22 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. | 11 | 15.02, 17.02, 19.02, 21.02 |  |
| 23 | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра. | 11 | 22.02, 26.02, 28.02, 03.03 |  |
| 24 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | 11 | 05.03, 07.03, 08.03, 12.03 |  |
| 25 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. | 11 | 14.03, 15.03, 17.03, 19.03 |  |
| 26 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | 11 | 21.03, 22.03, 31.03, 02.04 |  |
| 27 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. | 11 | 04.04, 05.04, 07.04, 09.04 |  |
| 28 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. | 11 | 11.04, 12.04, 14.04, 16.04 |  |
| 29 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра. | 11 | 18.04, 19.04, 21.04, 23.04 |  |
| 30 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра. | 11 | 25.04, 26.04, 28.04, 30.04 |  |
| 31 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | 11 | 05.05, 07.05, 10.05, 12.05 |  |
| 32 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра. | 11 | 13.05, 14.05, 15.05. 16.05, |  |
| 33 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра. | 11 | 17.05, 19.05  20.05, 21.05, |  |
| 34 | Система игры в защите. Соревнования между групп. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. | 11 | 22.05, 23.05, 24.05, 26.05 |  |
|  | **ВСЕГО** | **374** |  |  |

**Материально-техническое обеспечение**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического  обеспечения | кол-во |
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |
| 2 | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, B.C. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам) | Д |
| 3 | Дидактические материалы по основным разделам | Г |
| 4 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |
| 5 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |
| 6 | Аудиозаписи | Д |
| 7 | Мультимедийный компьютер | Д |
| 8 | Стенка гимнастическая | Г |
| 9 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |
| 10 | Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное | Г |
| 11 | Палка гимнастическая | К |
| 12 | Мячи: баскетбольные, волейбольные | К |
| 13 | Скакалка детская | К |
| 14 | Табло перекидное | Д |
| 15 | Стойки волейбольные универсальные | Д |
| 16 | Обруч детский | Г |
| 17 | Жилетки игровые | Г |
| 18 | Сетка волейбольная | Д |
| 19 | Аптечка | Д |
| 20 | Конус сигнальный | Г |
| 21 | Насос ручной | Д |
| 22 | Секундомер | Д |
| 23 | Площадка игровая волейбольная | Д |

Литература для учителя

1.Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.

2.Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970

3.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.

4.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

6.Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

7.Колоднйцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднйцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

8.Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

Список учащихся:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения | Национальность |
| **1 группа** | | | |
| 1 | Поольгина Екатерина |  |  |
| 2 | Щепанская Анжела |  |  |
| 3 | Попова Екатерина |  |  |
| 4 | Насикан Дарья |  |  |
| 5 | Теркирахтына Фаина |  |  |
| 6 | Ринтытегина Анна |  |  |
| 7 | Казарина Кристина |  |  |
| 8 | Тынерультына Мария |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **2 группа** |  |  |
| 1 | Стаценко Александр |  |  |
| 2 | Пигарев Олег |  |  |
| 3 | Шитиков Антон |  |  |
| 4 | Сулейманов Виктор |  |  |
| 5 | Зинкевич Вадим |  |  |
| 6 | Церковников Филипп |  |  |
| 7 | Рыбалкин Иван |  |  |
| 8 | Никулин Андрей |  |  |
| 9 | Ринтытегин Андрей |  |  |
| 10 | Мухарев Иван |  |  |