**Пояснительная записка**

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-оздоровительной направленности.

В соответствии с потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической направленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

**Задачи программы:**

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 10-14лет.

**Сроки реализации**: 2012-2013 учебный год.

**Формы занятий**: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

 **Режим занятий**: Занятия в кружке проводится 1раз в неделю по 2 ч (90 мин).

**Ожидаемые результаты**:

– Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;

– укрепление психического и физического здоровья учащихся;

– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– снижение количества правонарушений среди подростков.

– в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать**:

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь**:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, 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, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

**Форма подведения итогов реализации программы:**

соревнования

**Методическое обеспечение занятий**

**Формы занятий**:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, конкурсы, соревнования.

**Средства обучения**:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастические скамейки, футбольные мячи, гимнастический козел, волейбольная сетка.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Тема** | **Кол-во****часов** | **Содержание занятия** | **Дата** |
| **План** | **Факт** |
| **1** | ***Обучение технике подачи мяча (16 ч)*** | Нижняя прямая подача.  | 2 | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.  |  |  |
| **2** | Нижняя боковая подача.  | 2 | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.  |  |  |
| **3** | Верхняя прямая подача  | 2 | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.  |  |  |
| **4** | Подача с вращением мяча.  | 2 | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.  |  |  |
| **5** | Подача с вращением мяча. | 2 | Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |  |  |
| **6** | Подача в прыжке.  | 2 | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. |  |  |
| **7** | Подача в прыжке. | 2 | Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра. |  |  |
| **8** | Верхняя передача мяча  | 2 | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.  |  |  |
| **9** | ***Техника нападения***  ***(6 ч)*** | Передача в прыжке  | 2 | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.  |  |  |
| **10**  | Нападающий удар.  | 2 | Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. |  |  |
| **11** |
| Нападающий удар. | **2** |  Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.  |  |  |
| **12** | ***Техника защиты (10 ч)*** | Приемы мяча.  | 2 | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.  |  |  |
| **13**  | Прием мяча с падением.  | 2 | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.  |  |  |
| **14** | Прием мяча с падением. | 2 | Учебная игра. Акробатические упражнения.  |  |  |
| **15**  | Блокирование одиночное  | 2 | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). |  |  |
| **16** | Блокирование групповое  | 2 | Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.  |  |  |
| **17** | ***Тактика защиты (8 ч)*** | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.  | 2 | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.  |  |  |
| **18** | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.  | 2 | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.  |  |  |
| **19** | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.  | 2 | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра  |  |  |
| **20** | Индивидуальные тактические действия при приеме подач.  | 2 | Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.  |  |  |
| **21** | ***Тактика нападения*** ***(22 ч)*** | Индивидуальные и групповые действия нападения.  | 2 | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.  |  |  |
| **22** | Индивидуальная тактика подач. | 2 | Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.  |  |  |
| **23** | Индивидуальная тактика передач мяча. | 2 | Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.  |  |  |
| **24** | Индивидуальная тактика приёма мяча. | 2 | Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |  |  |
| **25** | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 | Передача в прыжке - откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.  |  |  |
| **26** |  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 | Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.  |  |  |
| **27** | Тактика нападающего удара.  | 2 | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.  |  |  |
| **28** | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.  | 2 | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.  |  |  |
| **29** | Отвлекающие действия при нападающем ударе.  | 2 | Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы  |  |  |
| **30** | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 |  Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.  |  |  |
| **31** | Взаимодействия нападающего и пасующего | 2 | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.  |  |  |
| **32** | ***Игра по правилам с заданием*** ***(6 ч)*** | Групповые действия в нападении через игрока передней линии.  | 2 | Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |  |  |
| **33** | Командные действия в защите | 2 | Учебная игра с заданием.  |  |  |
| **34** | Командные действия в защите | 2 | Учебная игра с заданием. |  |  |

**Список используемой литературы.**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96с.
2. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М: Физкультура и спорт, 1965
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991
5. Иващенко Д.И. Формирование двигательных навыков юного спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 226с.
6. Основы волейбола. / Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979
7. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966
8. Психология и спорт. / Под общ. ред. Акопяна В.У. – СПб: Питер, 2003. – 204с.
9. Спортивные игры. Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
10. Теория и методики физического воспитания: Учебник для ВУЗов. / Под редакцией Б.А. Ашмарина. – М Просвещение, 1990. – 304с.
11. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. –