

Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Волейбол – интересная и динамичная игра. Занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Занятия в секции волейбола имеют физкультурно-оздоровительную направленность и призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Внеурочные занятия по физической культуре призваны формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни.

Игра волейбол служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Ребёнок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения.

Игра в волейбол имеет определённую цель, а действия в игре соответствуют умениям ребёнка. Волейбол является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.

Дополнительные внеурочные занятия по волейболу характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Особенностью программы является:

- взаимосвязь со школьной программой по физической культуре,
- программа позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребёнка и его физическое воспитание,
- воспитание во время занятий осуществляется различными способами,
- обучение идет «от простого - к сложному»,
- ребята получают знания гигиенических требований,
- связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям только при разрешении врача).

Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Цель программы:

Приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение навыками игры в волейбол.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Развивающие:

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
4. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции,

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Воспитание правильных взаимоотношений среди воспитанников.

Образовательные:

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Овладение техникой основных приёмов игры, умение применять их в игре,
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций,
5. Изучение работы судей,
6. Освоение навыков командной игры.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно.

В секции волейбола принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре. Срок обучения в каждой возрастной группе 1 год. Возможен набор детей по собеседованию сразу на второй или третий год обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-16 лет.
Продолжительность занятий в группе – 2 раза в неделю по 2 часа.
Количество занимающихся в группах -12 человек.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на три года обучения. Объём программы – 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа.

Основной формой работы в секциях волейбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях. Занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приёмов.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы.

Учебный процесс делится на *три этапа*:

- Первый этап – *общая подготовка* (всесторонняя физическая подготовка занимающихся; воспитание физических и волевых качеств, техническая и тактическая подготовка).
- Второй этап – *специальная подготовка* (развитие необходимых волейболисту физических качеств; техническая и тактическая подготовка, комплектование команд).
- Третий этап – *предсоревновательная подготовка* (дальнейшее развитие специальных качеств волейболистов, подготовка к предстоящим

соревнованиям, совершенствование техники и тактики игры; улучшение сыгранности команды).

Каждая возрастная группа имеет свои специфические задачи. В группе первого года обучения основное внимание уделяется укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке, развитию координации движений, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники игры.

Волейболисты группы второго года обучения занимаются дальнейшим всесторонним физическим развитием, овладевают основами техники и тактики волейбола.

В группе третьего года обучения продолжается совершенствование всестороннего физического развития. Волейболисты должны овладеть техникой основных приёмов игры, уметь применять их в игре, освоить тактические системы игры и комбинации, изучить работу судей.

После завершения учебного года в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

Фронтальная форма предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

Индивидуальная форма предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая работа позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой (2-3 человека) работы учащимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение),
- Просмотр и разбор игр мастеров высшей лиги, консультации,
- участие в соревнованиях различных уровней: товарищеские, районные, городские встречи команд.
- Практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определённых навыков, самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков, учебная игра.