**Пояснительная записка**

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа рассчитана на 68 ч и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 4-5 классов (8-9 лет).

 Работа внеурочной деятельности предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

 Для учащихся посещающих внеурочную деятельность ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

 Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

**Направленность** дополнительной образовательной программы подвижных игр физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, мы помогаем им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

 При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

 Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Особенности программы:**

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная действия. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В подвижных игр цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В подвижных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка)

  Программа курса подвижных игр рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раза  в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в подвижных играх. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 8-9 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлен этапа-начальная подготовка

Количество часов - 68 часов. Форма реализации программы – очная.

***Цель:***

* совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.
* повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

***Задачи:***

* привитие интереса к волейболу и воспитание спор­тивного трудолюбия;
* укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
* развитие качеств необходимых волейболисту: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
* изучение основных приемов техники игры и про­стейших тактических действий в нападении и защите;
* ознакомление с некоторыми теоретическими све­дениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол;
* приобретение опыта участия в соревнованиях (уча­стие в соревнованиях коллектива физкультуры).

**Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, 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 упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

**Главным из них является метод упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательные методы 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;

- поточная.

**Планируемые результаты**

Учащиеся должны

**Знать:**

* основы строения и функций организма;
* правила оказания первой помощи при травмах;
* гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
* спортивной одежде;
* правила игры в волейбол;
* места занятий и инвентарь.
	+ влияниезанятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

**Уметь:**

* выполнять программные требования по видам подготовки;
* владеть основами техники и тактики волейбола;
* правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**Содержание программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, тема | Количество часов | Формы аттестации (контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | **Введение** | **1** | **1** |  |  |
| **1.**1. 1.1. 2.1. 3. | **Общефизическая подготовка**Общеразвивающие упражненияУпражнения на снарядах и тренажёрахСпортивные и подвижные игры | **7**223 |  | **7**223 |  |
| **2.**2. 1.2. 2.2. 32. 4.2. 5. | **Специальная физическая подготовка**Упражнения направленные на развитие силыУпражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышцУпражнения направленные на развитие прыгучестиУпражнения направленные на развитие специальной ловкостиУпражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | **9**32211 |  | **9**32211 |  |
| **3.**3. 1.3. 2.3. 3.3. 4. | **Техническая подготовка**Приёмы и передачи мячаПодачи мячаСтойкиНападающие удары | **26**17422 |  | **26**17422 |  |
| **4.**4. 1.4. 2. | **Тактическая подготовка**Тактика подачТактика приёмов и передач | **3** |  | **3**21 | **1****1** |
|  | **Итого:** | **68** |  | 68 | **1** |

**Содержание программы**

**Введение**

 История возникновения и развития волейбола.

 Правила безопасности при занятиях волейболом.

 Правила игры.

 Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

 Режим дня спортсмена.

**Общеразвивающие упражнения**

 ОРУ на месте без предметов

 ОРУ в движении без предметов

 ОРУ с набивными мячами

 ОРУ с волейбольными мячами

 ОРУ в парах

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

**Техническая подготовка (ТП)**

Значение технической подготовки в волейболе.

 Стойки игрока.

 Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

 Подачи снизу.

 Прямые нападающие удары.

 Защитные действия (блоки, страховки).

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

  Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты   сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

  Акробатические упражнения.

  Подвижные и спортивные игры.

  Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

***Тактическая подготовка* (ТП)**

 Правила игры в волейбол.

 Значение тактической подготовки в волейболе.

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

**Ожидаемый результат.**

**По окончании обучения, учащийся должны:**

1.  Знать общие основы волейбола;

2.  Расширять представление о технических приемах в волейболе;

3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

4.  Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5.  Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6.  Получить навыки технической  подготовки  волейболиста;

7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста  в нападении и в защите;

8.Освоить технику верхних передач;

9.Освоить технику передач снизу;

10.Освоить технику верхнего приема  мяча;

11.Освоить технику нижнего приема  мяча;

12.Освоить технику подачи мяча снизу;

**Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось").  Эффективность   обучения  может   определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.**Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения– очная.

Формами организации тренировочного процесса в школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. Наполняемость группы: до 14 человек. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 2 часов.

Средства обучения. Перечень спортивного инвентаря и оборудования Спортивное оборудование и инвентарь:

* Сетка волейбольная
* Мяч волейбольный
* Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг
* Мяч набивной весом от 1 до 5 кг
* Перекладина гимнастическая

**Планирование занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание занятий** | **Часы** | **Примечание** |
| 03.0905.09 | Вводный инструктаж.  | 2 |  |
| 10.0912.09 | Игра: К своим флажкам. | 2 |  |
| 17.0919.09 | Игра: Два Мороза. | 2 |  |
| 24.0926.09 | Игра: Пятнашки. | 2 |  |
| 01.1003.10 | Игра: Пустое место. | 2 |  |
| 08.1010.10 | Игра: Белые медведи. | 2 |  |
| 15.1017.10 | Игра: Космонавты. | 2 |  |
| 22.1024.10 | Игра: Прыгающие воробушки | 2 |  |
| 29.1031.10 | Игра: Зайцы в огороде. | 2 |  |
| 12.1114.11 | Игра: Лисы и куры. | 2 |  |
| 19.1121.11 | Игра: Прыжки по полоскам. | 2 |  |
| 26.1128.11 | Игра: Волк во рву. | 2 |  |
| 03.1205.12 | Игра: Удочка. | 2 |  |
| 10.1212.12 | Игра: Кто дальше бросит | 2 |  |
| 17.12.19.12 | Игра: Точный расчет | 2 |  |
| 24.1226.12 | Игра: Метко в цель | 2 |  |
| 14.0116.01 | Игра: Гона мячей по кругу | 2 |  |
| 21.0123.01 | Игра: Вызови по имени | 2 |  |
| 28.0130.01 | Игра: Овладей мячом | 2 |  |
| 04.0206.02 | Игра: Подвижная цель | 2 |  |
| 11.0213.02 | Игра: Мяч ловцу | 2 |  |
| 18.0220.02 | Игра: Охотники и утки | 2 |  |
| 25.0227.02 | Игра: Быстро и точно | 2 |  |
| 03.0305.03 | Игра: Снайперы | 2 |  |
| 17.0319.03 | Игра: Игра с ведением мяча. | 2 |  |
| 24.0326.03 | Игра: Борьба за мяч | 2 |  |
| 31.0302.04 | Игра: Перестрелка | 2 |  |
| 07.0409.04 | Игра: Играй, играй, мяч не теряй. | 2 |  |
| 14.0416.04 | Игра: Мяч водящему | 2 |  |
| 21.0423.04 | Игра: У кого меньше мячей. | 2 |  |
| 28.0430.04 | Игра: Школа мяча | 2 |  |
| 07.05.12.05 | Игра: Пионербол | 2 |  |
| 14.0519.05 | Игра: Пионербол | 2 |  |
| 21.0526.05 | Игра: Пионербол | 2 |  |
|  | ИТОГО: | 68 ч |  |