

**Карта программы по спортивно-оздоровительному направлению.**

**«Волейбол»**

* **Возраст:**от 11 до 17 лет
* **План приема:** от 12до 24 детей
* **Форма обучения:**очная

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. 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.

Реализация данной программы предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;

- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами 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.

Педагог: Милютин Михаил Александрович – учитель физической культуры, специалист первой квалификационной категории. Педагогический стаж 4 года.

**Содержание программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| *Обучение технике подачи мяча (16ч)* | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.  |
| Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.  |
| Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.  |
| Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |
| Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.  |
| Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.  |
| *Техника нападения (6ч)*  | 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.  |
| Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.  |
| *Техника защиты (10ч)* | Упражнения 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.  |
| *Тактика защиты (8ч)* | Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.  |
| *Тактика нападения (22ч)*  | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии. |
| *Игра по правилам с заданием. (6ч)*  | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре). |

**Цель программы.**

- обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;

- гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения; подготовка спортивных резервов в волейболе, достижение обучающимися высоких  спортивных  результатов.

**Задачи.**

1. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
3. Способствовать укреплению здоровья;
4. Развивать двигательные способности;
5. Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

**Планируемые результаты.**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;

- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;

- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

**Материально - техническая база.**

Спортзал, спортивный инвентарь.