**Описание дополнительной общеразвивающей программы по волейболу**

Дополнительная общеразвивающая программа “Волейбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва  - М.: Советский спорт, 2005. – 112с. (авторы: Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников)

*Цели программы:*

* сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
* воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих *задач:*

*образовательные:*

* обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развивать необходимые физические качества  (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
* обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

* способствовать укреплению здоровья;
* содействовать гармоничному физическому развитию;
* развивать двигательные способности детей;
* создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

* прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
* воспитывать чувство ответственности за себя;
* воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Практический раздел программы предусматривает:

* овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
* формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами 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.

*Ожидаемые результаты:*

*По окончании первого года обучения, учащиеся должны:*

1. Знать общие основы волейбола;

2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;

3. Уметь 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;

*По окончании второго года обучения, учащиеся должны:*

1. Уметь играть по правилам;

2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

3. Освоить технику нападающего удара;

4. Уметь управлять своими эмоциями;

5. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

6. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

7. Научиться  работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

8. Овладеть техникой блокировки в защите;

9. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям  в защите и нападении.

*По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:*

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;

2. Уметь принимать мяч от сетки;

3. Овладеть  контр - атакующим действиям в волейболе;

4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;

5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;

6. Получить навыки  командных действий  в защите и нападении;

7. Овладеть тактикой нападения;

8. Овладеть тактикой защиты;

9. Уметь действовать с  максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать  трудности в ходе спортивной борьбы.