

Принята

Педагогическим советом

Протокол от 31.08.2017 г. № 10

Утверждаю

Директор

Приказ от 31.08.2017 г. № 116-у



Л.В.Смирнова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик-
Габдрахманова Татьяна Вадимовна
педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка.....	стр. 3
Учебный план 1 года обучения.....	стр. 7
Учебный план 2 года обучения.....	стр. 8
Календарный учебный график.....	стр. 9
Рабочая программа	стр. 10
Оценочные и методические материалы.....	стр. 20
Список литературы.....	стр. 21

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Волейбол» *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень освоения – общекультурный.

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

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность очень актуальна для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Конституция Российской Федерации. Основной закон Российского государства (12.12.1993 г.).
2. Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1990 г.).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
4. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"
5. Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 г.г.» от 22.11.2012 №2148-р
6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 г.г. Указ президента РФ № 761 от 01.06.2012
7. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на 2011 - 2020 г.г.
8. Концепция создания и развития дистанционного образования в Санкт-Петербурге, 2007 г.
9. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
10. Инструкция о мерах пожарной безопасности в учреждении.
11. Инструкция по охране труда при проведении занятий, экскурсий, мероприятий.
12. Образовательная программа ГБОУ СОШ № 516 Невского района Санкт-Петербурга
13. Учебный план школы ГБОУ СОШ № 516 Невского района Санкт-Петербурга на 2017-2018 учебный год

Актуальность

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему может программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов включает в себя такие важные в повседневной жизни вопросы, как личная гигиена, одежда спортсмена, профилактика травматизма, правила игры. Теоретические сведения сообщаются подросткам в ходе практических занятий в разных частях, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Отличительная особенность данной программы

Особенностью программы является тот факт, что второй этап обучения, (т.е. выбор одной спортивной игры), проходит на основе пройденного материала на первом этапе обучения спортивным играм – в IV-VI классах основной школы, где главной задачей является ознакомление с элементами четырех спортивных игр – волейбола, баскетбола, гандбола и футбола из которых школа для изучения выбирает не менее двух.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей 9-11 лет (3-5 класс). Для занятий в объединение принимаются дети вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол).
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия
- обучить обучающихся техническим приемам волейбола.
- обучить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества.
- укреплять физическое здоровье детей,
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки (коммуникативные навыки);
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- пропагандировать здоровый образ жизни, что способствует профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризировать участие подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках;
- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

Условия реализации программы:

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача.

Набор детей в группы 1 года обучения проводится в августе. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях естественнонаучной направленности. Программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 12 чел.

Материально-техническое оснащение занятий

Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений
Для занятий секции по волейболу требуется:

- ❖ спортивный школьный зал,
- ❖ спортивный инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков
- ❖ спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки, табло для подсчёта очков.

Каждый обучающийся должен иметь:

Спортивную форму, спортивную обувь, наколенники.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Форма организации деятельности учащихся:

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и тренировочные занятия;
- тестирование уровня технической подготовленности и уровня развития двигательных способностей;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- медицинский контроль.

Методы обучения на занятиях:

- вербальный – объяснение терминов, новых понятий,
- наглядный – показ педагогом правильного выполнения упражнения,
- практический - выполнение практических заданий и упражнений,
- игровой - моделирование игровых ситуаций в игровых упражнениях, улучшение эмоционального состояния учащихся.

Планируемые результаты

Предметные

Учащиеся должны достигнуть следующих показателей:

- ✓ уметь выполнять дополнительные основные приемы и тактики игры;
- ✓ иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Метапредметные интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- ✓ знать о значении здорового образа жизни в профилактике преступности среди подростков, а также в профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма ;
- ✓ иметь представление о своих адаптивных психических и двигательных возможностях к преодолению стрессовых проявлений окружающей среды;
- ✓ участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках

учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни

коммуникативные:

учащиеся научатся:

- ✓ иметь воспитание, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- ✓ понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.

учебно-организационные:

учащиеся научатся:

- ✓ добросовестно выполнять задания, осознанное стремление к освоению новых умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ рационально планировать учебную деятельность, организовывать место тренировок и обеспечивать их безопасность;
- ✓ владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- ✓ знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- ✓ умения снимать стрессы и раздражительность;
- ✓ навыки планирования режима дня, обеспечивающие оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

у учащихся могут быть сформированы:

- ✓ умения управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Индивидуальный Тестирование
2.	История игры в волейбол	2	1	1	Индивидуальный
3.	Техника выполнения нижнего приема	6	1	5	Индивидуальный
4.	Техника выполнения верхнего приема	8	1	7	Индивидуальный
5.	Техника выполнения нижней прямой подачи.	6	1	5	Индивидуальный
6.	Техника выполнения верхней прямой подачи.	8	1	7	Индивидуальный
7.	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	4	1	3	Индивидуальный
8.	Техника выполнения нападающего удара.	8	1	7	Индивидуальный
9.	Блокирование	4	1	3	Индивидуальный
10.	Тактические приемы двусторонней игры	20	3	12	Индивидуальный
11.	Контрольное занятие	2		2	Индивидуальный
12.	Итоговое занятие	2		2	Индивидуальный тестирование

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Индивидуальный Тестирование
2.	История игры в волейбол	2	1	1	Индивидуальный
3.	Техника выполнения нижнего приема	6	1	5	Индивидуальный
4.	Техника выполнения верхнего приема	8	1	7	Индивидуальный
5.	Техника выполнения нижней прямой подачи.	6	1	5	Индивидуальный
6.	Техника выполнения верхней прямой подачи.	8	1	7	Индивидуальный
7.	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	4	1	3	Индивидуальный
8.	Техника выполнения нападающего удара.	8	1	7	Индивидуальный
9.	Блокирование	4	1	3	Индивидуальный
10.	Тактические приемы двусторонней игры	20	3	12	Индивидуальный
11.	Контрольное занятие	2		2	Индивидуальный
12.	Итоговое занятие	2		2	Индивидуальный Тестирование
	Всего:	72	12	60	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017	25.05.2018	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	-	-	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Группа №1

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 13-16 лет

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол).
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия
- обучить обучающихся техническим приемам волейбола.
- обучить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества.
- укреплять физическое здоровье детей,
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки (коммуникативные навыки);
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- пропагандировать здоровый образ жизни, что способствует профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризировать участие подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках;
- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты обучения

В результате реализации данной программы, обучающиеся будут знать:

- ✓ знать о значении здорового образа жизни в профилактике преступности среди подростков, а также в профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма ;
- ✓ иметь представление о своих адаптивных психических и двигательных возможностях к преодолению стрессовых проявлений окружающей среды;
- ✓ понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.
- ✓ понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- ✓ знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- ✓ навыки планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
- ✓ уметь снимать стрессы и раздражительность;

В результате реализации данной программы, обучающиеся будут уметь:

- ✓ уметь выполнять дополнительные основные приемы и тактики игры;
- ✓ иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- ✓ участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках
- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни
- ✓ добросовестно выполнять команды, осознанное стремление к освоению новых умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
- ✓ рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ✓ владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Календарно-тематическое планирование
1 группа 1 год обучения**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1	Вводное занятие	1	1			Входной
2	История игры в волейбол	1	1			Индивидуальный
3	Техника выполнения нижнего приема	1	1			Индивидуальный
4	Техника выполнения нижнего приема		2			Индивидуальный
5	Техника выполнения нижнего приема		2			Индивидуальный
6	Техника выполнения верхнего приема	1	1			Индивидуальный
7	Техника выполнения верхнего приема		2			Индивидуальный
8	Техника выполнения верхнего приема		2			Индивидуальный
9	Техника выполнения верхнего приема		2			Индивидуальный
10	Техника выполнения нижней прямой подачи.	1	1			Индивидуальный
11	Техника выполнения нижней прямой подачи.		2			Индивидуальный
12	Техника выполнения нижней прямой подачи.		2			Индивидуальный
13	Техника выполнения верхней прямой подачи.	1	1			Индивидуальный
14	Техника выполнения верхней прямой подачи.		2			Промежуточный
15	Техника выполнения верхней прямой подачи.		2			Индивидуальный
16	Техника выполнения верхней прямой подачи.		2			Индивидуальный
17	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	1	1			Индивидуальный
18	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.		2			Индивидуальный
19	Техника выполнения нападающего удара.	1	7			Индивидуальный
20	Техника выполнения нападающего удара.		2			Индивидуальный
21	Техника выполнения нападающего удара.		2			Индивидуальный
22	Техника выполнения нападающего удара.		2			Индивидуальный
23	Блокирование	1	1			Индивидуальный
24	Блокирование		2			Индивидуальный

25	Тактические приемы двусторонней игры	1	1			Индивидуальный
26	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
27	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
28	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
29	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
30	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
31	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
32	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
33	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
34	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с обучающимися. План работы на год. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале

Практическая часть. Правила разминки, подвижная игра с волейбольным мячом

2. История и правила игры в волейбол

Теоретическая часть. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила игры в волейбол.

Практическая часть Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте. Подвижные игры с волейбольным мячом.

3. Техника выполнения нижнего приема.

Теоретическая часть. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Практическая часть. Подвижные игры с волейбольным мячом. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.

4. Техника выполнения верхнего приема.

Теоретическая часть. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.

Практическая часть Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

5. Техника выполнения нижней прямой подачи.

Теоретическая часть. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Практическая часть Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

6. Техника выполнения верхней прямой подачи.

Теоретическая часть. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.

Практическая часть Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Теоретическая часть. Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практическая часть Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

8. Техника выполнения нападающего удара.

Теоретическая часть. Понятие выход на позицию перед ударом. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практическая часть. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

9. Блокирование

Теоретическая часть. Техника блокирования. Индивидуальное и групповое блокирование.

Практическая часть Перемещения, остановка стопорящим шагом. Отработка действий направленных на корректировку блокирования.

10. Тактические приемы двусторонней игры.

Теоретическая часть. Основы взаимодействия игроков вовремя игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практическая часть Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

11. Контрольное занятие. Турнир по волейболу

Игра в волейбол с заданием.:

- Бег с изменением скорости;
- Бег с резкими остановками по звуковому и зрительному сигналу;
- Прыжки на одной и на двух с продвижением вперед;
- По технике выполнения приёмов игры;
- Передачи мяча (оценивается техника выполнения);
- Подача мяча (оценивается техника выполнения);
- Нападающий удар и блокировка (оценивается техника выполнения);
- Участие в соревнованиях по волейболу;

12. Итоговое занятие

Игра в волейбол с заданием. Подведение итогов работы в секции по волейболу

**Календарно-тематическое планирование
1 группа 2 год обучения**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1	Вводное занятие	1	1			Входной
2	История игры в волейбол	1	1			Индивидуальный
3	Техника выполнения нижнего приема	1	1			Индивидуальный
4	Техника выполнения нижнего приема		2			Индивидуальный
5	Техника выполнения нижнего приема		2			Индивидуальный
6	Техника выполнения верхнего приема	1	1			Индивидуальный
7	Техника выполнения верхнего приема		2			Индивидуальный
8	Техника выполнения верхнего приема		2			Индивидуальный
9	Техника выполнения верхнего приема		2			Индивидуальный
10	Техника выполнения нижней прямой подачи.	1	1			Индивидуальный
11	Техника выполнения нижней прямой подачи.		2			Индивидуальный
12	Техника выполнения нижней прямой подачи.		2			Индивидуальный
13	Техника выполнения верхней прямой подачи.	1	1			Индивидуальный
14	Техника выполнения верхней прямой подачи.		2			Промежуточный
15	Техника выполнения верхней прямой подачи.		2			Индивидуальный
16	Техника выполнения верхней прямой подачи.		2			Индивидуальный
17	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	1	1			Индивидуальный
18	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.		2			Индивидуальный
19	Техника выполнения нападающего удара.	1	7			Индивидуальный
20	Техника выполнения нападающего удара.		2			Индивидуальный
21	Техника выполнения нападающего удара.		2			Индивидуальный
22	Техника выполнения нападающего удара.		2			Индивидуальный
23	Блокирование	1	1			Индивидуальный

24	Блокирование		2			Индивидуальный
25	Тактические приемы двусторонней игры	1	1			Индивидуальный
26	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
27	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
28	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
29	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
30	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
31	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
32	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
33	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
34	Тактические приемы двусторонней игры		2			Индивидуальный
35	Контрольное занятие		2			Индивидуальный
36	Итоговое занятие		2			итоговый

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с обучающимися. План работы на год. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале

Практическая часть. Правила разминки, подвижная игра с волейбольным мячом

2. История и правила игры в волейбол

Теоретическая часть. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила игры в волейбол.

Практическая часть. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте. Подвижные игры с волейбольным мячом.

3. Техника выполнения нижнего приема.

Теоретическая часть. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Практическая часть. Подвижные игры с волейбольным мячом. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.

4. Техника выполнения верхнего приема.

Теоретическая часть. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.

Практическая часть. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

5. Техника выполнения нижней прямой подачи.

Теоретическая часть. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Практическая часть. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

6. Техника выполнения верхней прямой подачи.

Теоретическая часть. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.

Практическая часть. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

7. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Теоретическая часть. Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практическая часть. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

8. Техника выполнения нападающего удара.

Теоретическая часть. Понятие выход на позицию перед ударом. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практическая часть. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

9. Блокирование

Теоретическая часть. Техника блокирования. Индивидуальное и групповое блокирование.

Практическая часть Перемещения, остановка стопорящим шагом. Отработка действий направленных на корректировку блокирования.

10. Тактические приемы двусторонней игры.

Теоретическая часть. Основы взаимодействия игроков вовремя игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практическая часть Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

11. Контрольное занятие. Турнир по волейболу

Игра в волейбол с заданием.:

- Бег с изменением скорости;
- Бег с резкими остановками по звуковому и зрительному сигналу;
- Прыжки на одной и на двух с продвижением вперед;
- По технике выполнения приёмов игры;
- Передачи мяча (оценивается техника выполнения);
- Подача мяча (оценивается техника выполнения);
- Нападающий удар и блокировка (оценивается техника выполнения);
- Участие в соревнованиях по волейболу;

12. Итоговое занятие

Игра в волейбол с заданием. Подведение итогов работы в секции по волейболу

Оценочные и методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Данная программа предполагает следующие формы занятий:

- *Беседа.*

Часть занятий проводится в форме беседы педагога, объясняющего теоретический материал.

- *Соревнование.*

Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Данная форма работы в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

- *Физическая игра.*

Для развития навыков работы в группах, коллективного творчества, искусства ведения диспута проводятся различные физические игры и конкурсы. Наиболее распространенная форма игрового занятия – физический бой, являющийся серьезным и физически насыщенным соревнованием.

Работа с родителями: организация родительских собраний с целью совместного решения проблем воспитания учащихся, развития физических способностей ребенка привлечение родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Такая работа способствует формированию общности интересов детей, родителей и педагога, служит эмоциональной и духовной близости.

Формы подведения итогов программы

Программой "Волейбол" предусмотрены следующие формы контроля:

входная аттестация (сентябрь) в форме анкеты;

промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия;

итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования. Результаты фиксируются в учебных журналах.

Контроль результативности обучения

Способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики и фиксируются в журнале учета работы педагога 3 раза в год.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

Объектами контроля являются:

знания, умения, навыки по программе «Волейбол»

степень самостоятельности и уровень творческих способностей.

Основными формами контроля являются

входной контроль – опрос, для определения степени подготовленности детей;

текущий контроль – игры-испытания, защита рефератов, конкурсы, коллективная рефлексия, самоанализ;

итоговый контроль - итоговый зачет.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы-разработки:

- Реферат + презентация « История возникновения и развития игры в Волейбол»

Реферат «Правила личной гигиены спортсмена»

II. Дидактические материалы:

- Картотека «РУ-граффити при занятиях волейболом»

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе «Волейбол»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Закон Российской Федерации от 29.04.1999г. №80-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 10.01.2003г., 20.12.2004г.)
2. Приказ Минобразования РФ от 02.03.2000г. №686 « Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» (с изменениями от 06.04.2000г., 08.11.2000г.)
3. Приказ Минобразования РФ от 01.12.1999г. №1025 « Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».
4. Программа для внешкольных учреждений и образовательных школ.
Спортивные кружки и секции под редакцией И.А.Водяниковой.

ДЛЯ ДЕТЕЙ:

5. Железняк Ю.Д. «Волейбол». «Юный волейболист», 2001. - 190 с.
Фурманов Г.А. «Играй в мини-волейбол», — М.: Советский спорт, 1989.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Статьи из журналов «Физическая культура в школе», за разные годы издания.

