**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ**

**МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО**

**РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ИИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»**

195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КПК «Реализация дополнительных общеразвивающих программ для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**



**На тему: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа».**

Выполнила: Рощина С.А.

Руководитель: Евланова И.А.

Санкт-Петербург

2017

Оглавление

1.Титульный лист ………………………………………………………..……3

2.Пояснительная записка…………………………………………………..….4

3.Учебный план 1 года обучения…………………………………………..…9

4. Учебный план 2 года обучения………………………………………..…...10

5. Учебный план 3 года обучения……………………………………….……11

6.Календарный учебный график……………………………………………..12

7.Рабочая программа 1 года обучения……………………………………….12

8. Рабочая программа 2 года обучения………………………………………17

9. Рабочая программа 3 года обучения………………………………..……. 24

10 Оценочные и методические материалы

дополнительной образовательной программы…………………………..…. 30

11.Список литературы…………………………………………………...…….31

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ**

**МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО**

**РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ИИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»**

195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  Методическим объединение педагогов ОДОД ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  Красногвардейского района Санкт-Петербурга  Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2016 г. | **УТВЕРЖДЕНА**  Приказом №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г Руководитель ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А.Тихашин/ |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет. Разработчик- Рощина Светлана Анатольевна Срок реализации программы: 3 года Педагог дополнительного образования детей

Санкт-Петербург

2016

1. **Пояснительная записка.**

Образовательная программа «Волейбол» имеет ***физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – базовый.***

***Актуальность и новизна:*** 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»,

- воспитанники получают знания гигиенических требований,

- связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям с разрешения врача).

- возможность проводить занятия с детьми с ОВЗ (слабослышащих, имеющих основную медицинскую группу). В случае зачисления в группу ребенка с ОВЗ разрабатывается ИОМ, в котором определяются коррекционные задачи. Если формируется группа детей с ОВЗ, то составляется АРП.)

***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.

***Нормативно-правовой и методологической основой программы являются:***

- Ф. З. об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Р. Ф. от 4 июля 2014 г. № 41)

- Распоряжение КО «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» № 617-Р от 01.03.2017

**Цель программы:**

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

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

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.

***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.
5. Умение действовать в команде.

***Оздоровительные:***

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

***Коррекционные (при наличии в группе детей с ОВЗ раскрываются в ИОМ или АРП):*** Обеспечивают специализированную помощь в освоении содержания программы и коррекцию недостатков в физическом и(или) психическом развитии детей с ОВЗ.

**Адресат программы:**

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.

Количество занимающихся в группах 1 год обучения:15 человек, 2 год обучения:12 человек, 3 год обучения:10 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.

**Условия реализации образовательной программы:**

**Техническое оснащение занятий:**

* - стойки для сетки
* - волейбольная сетка
* - антенны
* - волейбольные мячи
* - набивные мячи
* - скакалки
* - гантели
* - держатели мяча
* - мяч в резиновых растяжках
* Видеоматериалы
* ТСО

***Методика проведения занятия:***

Примерный план проведения занятия:

1. Первые 15 минут - разминка.
2. Далее 30 минут основная часть.
3. 15 минут отдых.
4. 30 минут основная часть.
5. 15 минут теоретическая часть и завершение тренировки.

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). Участие в соревнованиях разного уровня. Сдача контрольных нормативов.

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.

**Кадровое и материально-техническое обеспечение**

Кадры:

Педагог дополнительного образования,

Предлагается участие в реализации программы: врача, психолога, логопеда.

**Материально-техническое оснащение:**

- спортзал для проведения занятий

- спортивный инвентарь (сетка, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи)

- учебно-демонстрационное оборудование

- видеотека

-наглядные пособия

**Планируемые результаты и способы определения их результативности:**

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

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

* вводный, который проводится перед началом занятий и предназначен для выявления знаний и умений;
* текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляющий знания по данной теме;
* промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого блока;
* итоговый, проводится после завершения всей программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо ***участвовать в соревнованиях различного уровня.***

**Предметные результаты:**

В конце года, занимающиеся **в спортивно-оздоровительной группе 1-го года обучения *должны знать*** упрощенные правила волейбола, понятие о тактике игры, овладеть техникой перемещения игрока, стойкой волейболиста, научиться передачи мяча сверху и снизу, подачи мяча, приёму мяча, играть в волейбол по упрощённым правилам.

Занимающиеся **в группе начальной подготовки 2-го года** **обучения *должны знать*** правила игры в волейбол, организацию и проведение соревнований по волейболу, тактику игры в нападении и защите. Выполнять варианты передачи мяча сверху и снизу, выполнять варианты подач мяча, нападающего удара. Научиться индивидуальным действиям в нападении и защите, играть в волейбол, участвовать в соревнованиях.

Занимающиеся **в группе начальной подготовки 3-го года обучения** ***должны знать*** основные правила игры в волейбол, принимать активное участие в организации и проведении соревнований по волейболу. Выполнять в совершенстве все технические приёмы волейбола. Выполнять индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Играть в волейбол, участвовать в соревнованиях.

**Метапредметные и личностные** изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

**Формы подведения итогов:**

- контрольные упражнения по ОФП

- контрольные упражнения по СФП

- двусторонние игры

- соревнования с другими школами

**II. Учебный план 1 года обучения (11-12лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование темы*** | ***Количество часов*** | | | |
| ***Всего*** | ***Теория*** | ***Практика*** | ***Формы контроля*** |
| 1 | Комплектование группы. |  |  |  | Собеседование  Анкетирование |
| 2 | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 3 | Теоретические сведения. | 8 | 8 | - | Тестирование |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка. | 64 | 6 | 58 | Зачет |
| 5 | Основы техники и тактики игры в волейбол. | 58 | 8 | 50 | Тестирование |
| 6 | Контрольные игры, посещение соревнований. | 10 | 2 | 8 | Выполнение нормативов |
| 7 | Итоговое занятие. | 2 | 0 | 2 | Зачет |
|  | **Итого:** | **144** | **25** | **119** |  |

**Учебный план 2 года обучения (13-14лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование темы*** | ***Количество часов*** | | | |
| ***Всего*** | ***Теория*** | ***Практика*** | ***Формы контроля*** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. | 2 | 1 | 1 | Беседа  Анкетирование |
| 2 | Теоретические сведения. | 8 | 8 | - | Тестирование |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка. | 46 | 4 | 42 | Выполнение нормативов |
| 4 | Основы техники и тактики игры в волейбол. | 66 | 9 | 57 | Тестирование |
| 5 | Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований | 6 | 2 | 4 | Беседа |
| 6 | Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований | 14 | 2 | 12 | Зачет |
| 7 | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 | Зачет |
|  | **Итого:** | **144** | **26** | **118** |  |

**Учебный план 3 года обучения (14-16 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование темы*** | ***Количество часов*** | | | |
| ***Всего*** | ***Теория*** | ***Практика*** | ***Формы контроля*** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. | 2 | 1 | 1 | Беседа  Анкетирование |
| 2 | Теоретические сведения. | 4 | 4 | - | Тестирование |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка. | 68 | 8 | 60 | Выполнение нормативов |
| 4 | Изучение, совершенствование техники и тактики игры в волейбол | 46 | 6 | 40 | Тестирование |
| 5 | Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований | 6 | 4 | 2 | Беседа |
| 6 | Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований | 16 | 2 | 14 | Зачет |
| 7 | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 | Зачет |
|  | **Итого:** | **144** | **25** | **119** |  |

**III. 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 | 10 сентября | 25 мая | 35 | не менее  144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 1 сентября | 25 мая | 36 | не менее  144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 3 год | 1 сентября | 25 мая | 36 | не менее  144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| Работа в каникулярное время и не менее 144 часов в год, для выполнения программы по плану. | | | | | |

**IV. Рабочая программа**

**1 год обучения**

**Цель программы:**

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

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

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.

***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.

***Оздоровительные:***

1.Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.

2.Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.

3.Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

**Планируемые результаты и способы определения их результативности:**

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

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

* вводный, который проводится перед началом занятий и предназначен для выявления знаний и умений;
* текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляющий знания по данной теме;
* рубежный, который проводится после завершения изучения каждого блока;
* итоговый, проводится после завершения всей программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо ***участвовать в соревнованиях различного уровня.***

**Предметные результаты:**

В конце года, занимающиеся **в спортивно-оздоровительной группе** ***должны знать*** упрощенные правила волейбола, понятие о тактике игры, овладеть техникой перемещения игрока, стойкой волейболиста, научиться передачи мяча сверху и снизу, подачи мяча, приёму мяча, играть в волейбол по упрощённым правилам.

**Метапредметные результаты:** Способствовать развитию двигательных качеств, формирование различных двигательных умений и навыков. Бережно относиться к своему здоровью.

**Личностные результаты:** Умение действовать в команде. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств. Умение преодолевать трудности.

**Оздоровительные результаты:** Сохранить высокий уровень общей работоспособности. Укрепить и сохранить здоровье.

**Формы подведения итогов:**

- контрольные упражнения по ОФП

- контрольные упражнения по СФП

- двусторонние игры

- соревнования с другими школами

**Календарно-тематическое планирование для группы 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Дата*** | ***Содержание занятия*** | ***Кол-во часов*** |
| 1 |  | Инструктаж по охране труда и техники безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста, перемещение по площадке. | 2 |
| 2 |  | Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры. Режим дня. | 2 |
| 3 |  | Врачебный контроль. Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры | 2 |
| 4 |  | Перемещение игрока, варианты передач мяча. Подвижные игры. Р.Д.К. | 2 |
| 5 |  | Перемещение в стойке. Варианты передач мяча. Р.Д.К. Знакомство с инвентарем для занятий волейболом. | 2 |
| 6 |  | Перестроения. Перемещение в стойке. Варианты передач мяча. Р.Д.К. | 2 |
| 7 |  | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры | 2 |
| 8 |  | Упр. без предметов. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры | 2 |
| 9 |  | Бег с ускорением. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры | 2 |
| 10 |  | Прыжки в высоту с разбега Варианты передач мяча. Нижняя подача, прием снизу. | 2 |
| 11 |  | Передача сверху, нижняя подача, прием снизу. Метание на дальность. Учебная игра. | 2 |
| 12 |  | Упражнения для развития прыгучести. Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры. | 2 |
| 13 |  | Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры. Упражнения для развития силы и быстроты. | 2 |
| 14 |  | Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры. Приседания, выпрыгивание. | 2 |
| 15 |  | Передача мяча сверху. Р.Д.К. Прыжки через скакалку. Учебная игра. | 2 |
| 16 |  | Варианты передачи снизу. Р.Д.К. Упражнения в индивидуальных действиях в защите. | 2 |
| 17 |  | Передача меча снизу. Р.Д.К. Групповые действия в защите. Учебная игра. | 2 |
| 18 |  | Варианты передачи мяча сверху, снизу. Р.Д.К. Беговые упражнения. | 2 |
| 19 |  | Варианты передачи мяча сверху, снизу. Р.Д.К. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. | 2 |
| 20 |  | Передача сверху, снизу. Р.Д.К. Знакомство с правилами и организации и судейства соревнований по волейболу. | 2 |
| 21 |  | Перестроение во время игры в волейбол. Передача мяча снизу. Р.Д.К. | 2 |
| 22 |  | Ходьба. Передача снизу, перемещение в стойке волейболиста. Р.Д.К. Учебная игра. | 2 |
| 23 |  | О.Р.У. у шведской стенки. Передача сверху. Передача снизу. Р.Д.К. | 2 |
| 24 |  | Работа в парах. Передача мяча сверху, снизу. Р.Д.К. Учебная игра. | 2 |
| 25 |  | Круговая тренировка. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Прием, подача мяча. | 2 |
| 26 |  | Нижняя прямая подача. Прием подачи, прием мяча снизу. Упр. с набивными мячами. | 2 |
| 27 |  | Беговые упражнения. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача. | 2 |
| 28 |  | Упражнения без предметов. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача. | 2 |
| 29 |  | Работа с мячом у сетки. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Прием подачи. | 2 |
| 30 |  | Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра с элементами волейбола. | 2 |
| 31 |  | О.Р.У. с различными предметами. Нижняя прямая подача, прием мяча. Подвижные игры. | 2 |
| 32 |  | Эстафеты. Нижняя прямая подача, прием. Мяча у сетки. Подвижные игры. | 2 |
| 33 |  | Ходьба. Работа в тройках. Нижняя прямая подача. Прием и подачи. Игра. | 2 |
| 34 |  | Круговая тренировка. Варианты передачи мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры. | 2 |
| 35 |  | Варианты передачи мяча, снизу, сверху. Нижняя прямая подача. Прыжковые упражнения. | 2 |
| 36 |  | О.Р.У. у шведской стенки. Варианты передача мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры. | 2 |
| 37 |  | Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча. Прыжки через скакалку. | 2 |
| 38 |  | Бег с ускорением. Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча. | 2 |
| 39 |  | Прием мяча при падении. Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча. | 2 |
| 40 |  | Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра. | 2 |
| 41 |  | Упр. на развитие двигательных качеств. Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча. | 2 |
| 42 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча. Р.Д.К. Индивидуальные действия в защите. | 2 |
| 43 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча. Индивидуальные действия в защите. | 2 |
| 44 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча. Р.Д.К. Индивидуальные действия в защите. | 2 |
| 45 |  | Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Верхняя прямая подача, прием мяча. Р.Д.К. Игра. | 2 |
| 46 |  | Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Действия в защите. | 2 |
| 47 |  | Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Действия в защите. | 2 |
| 48 |  | Нападающий удар. Страховка. Действия в защите. Прыжки в длину с места и с разбега. | 2 |
| 49 |  | О.Р.У. с мячами. Нападающий удар. Страховка. Действия в защите. | 2 |
| 50 |  | Прием мяча в падении. Нападающий удар. Пием мяча. Действия в нападении. Игра. | 2 |
| 51 |  | Прыжки в высоту с места и с разбега. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении. Игра | 2 |
| 52 |  | Блокирование. Действия защите и нападении. Р.Д.К. Учебная игра. | 2 |
| 53 |  | Ходьба. О.Р.У. без предметов. Блокирование. Действия защите и нападении. Р.Д.К. | 2 |
| 54 |  | Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. Круговая тренировка. Учебная игра. | 2 |
| 55 |  | Беговые упр. Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. Учебная игра. | 2 |
| 56 |  | Блокирование. Прием мяча. Р.Д.К. Прыжки через скакалку. Учебная игра. | 2 |
| 57 |  | О.Р.У. с мячом. Работа в парах и у сетки. Блокирование. Р.Д.К. Игра. | 2 |
| 58 |  | Прямая подача. Блокирование. Упр. на развитие прыгучести. Учебная игра. | 2 |
| 59 |  | Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите. Эстафеты. | 2 |
| 60 |  | Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении. | 2 |
| 61 |  | Командная игра в нападении. Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. | 2 |
| 62 |  | Блокирование. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | 2 |
| 63 |  | Круговая тренировка. Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. Учебная игра. | 2 |
| 64 |  | О.Р.У. у шведской стенки. Блокирование. Прием мяча. Р.Д.К. Игра. | 2 |
| 65 |  | Ходьба. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. |  |
| 66 |  | Индивидуальные действия в защите и нападении. Прыжки через скакалку. Учебная игра. | 2 |
| 67 |  | Нападающий удар. О.Р.У. с гантелями. Упр. на развитие двигательных качеств. | 2 |
| 68 |  | Эстафеты с различными предметами. Нападающий удар. Блокирование. | 2 |
| 69 |  | Метание мяча на дальность. Упр. на развитие мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра. | 2 |
| 70 |  | Прыжки в глубину с гимнастического коня. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | 2 |
| 71 |  | Сдача контрольных нормативов. Проведение соревнования среди группы 1 года обучения. | 2 |
| 72 |  | Проведение тестирования. Подведение итогов за год. Итоговое занятие. | 2 |
| **ИТОГО** | | | **144** |

**Содержание программы:**

**1.Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.**

***Теория****:* Краткий обзор развития волейбола. Описание игры волейбол.

Техника безопасности во время занятий в зале и на улице.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей. Режим дня, труда и отдыха.

***Практика:*** педагог проводит викторины, ролевые игры, целью которых является познакомить детей друг с другом, помочь сформировать дружескую атмосферу в группе.

**2. Теоретические сведения.**

***Теория:***

Развитие игры среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Влияние занятий волейболом на организм детей.

Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале.

**3. Общая и специальная физическая подготовка:**

***Теория:***

Общефизическая подготовка спортсмена. Значение ОФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

Специальная физическая подготовка спортсмена. Значение СФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

***Практика (ОФП):***

Простые перестроения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении, в парах у гимнастической стенки, с набивными мячами, на снарядах. Бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину, метание на дальность.

***Практика (СФП):***

Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивание из приседа, полуприседа; прыжки на обеих ногах, на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в глубину с гимнастического коня, прыжки с доставанием подвешенного мяча, прыжки через скакалку.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча, подачи мяча.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

**4. Основы техники и тактики игры в волейбол.**

***Теория:***

Основные технические приёмы волейбола: стойки, перемещения, подачи, приём, передачи, нападающие удары, блокирование.

Понятие о тактике игры. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

***Практика:***

Освоение технических приёмов волейбола: стойки, перемещения, подачи, приём, передачи, нападающие удары, блокирование.

Тактика игры. Упражнения в индивидуальных действиях в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

**5. Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.**

***Теория:***

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видео-просмотр игр по волейболу профессиональных команд.

***Практика:***

Участие в соревнованиях для новичков разного уровня.

Сдача контрольных нормативов.

1. **Итоговое занятие:**

***Практика.*** Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы.

**Рабочая программа**

1. **год обучения**

**Цель программы:**

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

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

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.

***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.

***Оздоровительные:***

1.Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.

2.Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.

3.Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

**Планируемые результаты и способы определения их результативности:**

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

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

* вводный, который проводится перед началом занятий и предназначен для выявления знаний и умений;
* текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляющий знания по данной теме;
* рубежный, который проводится после завершения изучения каждого блока;
* итоговый, проводится после завершения всей программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо ***участвовать в соревнованиях различного уровня.***

**Предметные результаты:**

Занимающиеся **в группе 2-го года** **обучения *должны знать*** правила игры в волейбол, организацию и проведение соревнований по волейболу, тактику игры в нападении и защите. Выполнять варианты передачи мяча сверху и снизу, выполнять варианты подач мяча, нападающего удара. Научиться индивидуальным действиям в нападении и защите, играть в волейбол, участвовать в соревнованиях.

**Метапредметные результаты:** Самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи и преобразовывать теорию в практику.

**Личностные результаты:** Умение работать индивидуально и в группе. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств. Умение преодолевать трудности.

**Оздоровительные результаты:** Сохранить высокий уровень общей работоспособности. Укрепить и сохранить здоровье.

**Формы подведения итогов:**

- контрольные упражнения по ОФП

- контрольные упражнения по СФП

- двусторонние игры

- соревнования с другими школами

**Календарно-тематическое планирование для группы 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Дата*** | ***Содержание занятия*** | ***Кол-во часов*** |
| 1 |  | Инструктаж по охране труда и техники безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста, перемещение. | 2 |
| 2 |  | О.Р.У. Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры. | 2 |
| 3 |  | Ходьба. Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры | 2 |
| 4 |  | Перемещение игрока, варианты передач мяча. Подвижные игры. Р.Д.К. | 2 |
| 5 |  | Перемещение в стойке. Варианты передач мяча. Р.Д.К. Учебная игра. | 2 |
| 6 |  | Беговые упр. Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. Учебная игра. | 2 |
| 7 |  | Блокирование. Прием мяча. Р.Д.К. Прыжки через скакалку. Учебная игра. | 2 |
| 8 |  | О.Р.У. с мячом. Работа в парах и у сетки. Блокирование. Р.Д.К. Игра. | 2 |
| 9 |  | Прямая подача. Блокирование. Упр. на развитие прыгучести. Учебная игра. | 2 |
| 10 |  | Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите. Эстафеты. | 2 |
| 11 |  | Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении. Передача мяча в стенку. | 2 |
| 12 |  | Командная игра в нападении. Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. | 2 |
| 13 |  | Нападающий удар. О.Р.У. с гантелями. Упр. на развитие двигательных качеств. | 2 |
| 14 |  | Эстафеты с различными предметами. Нападающий удар. Блокирование. | 2 |
| 15 |  | Метание мяча на дальность. Упр. на развитие мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра. | 2 |
| 16 |  | Прыжки в глубину с гимнастического коня. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | 2 |
| 17 |  | Бег с ускорением до 50-60м. Повторный бег 2-3х30-40м. Бег 60м с низкого старта. Бег с препятствиями. Учебная игра. | 2 |
| 18 |  | Краткий обзор развития волейбола. Варианты передачи мяча сверху, снизу. Р.Д.К. | 2 |
| 19 |  | Ознакомление с инвентарем и спец. Оборудованием для занятий волейболом. Варианты передачи мяча сверху, снизу. Р.Д.К. | 2 |
| 20 |  | Передача сверху, снизу. Р.Д.К. Значение Ф.К. и спорта в жизни. Учебная игра. | 2 |
| 21 |  | Краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека. Передача мяча снизу. Р.Д.К. | 2 |
| 22 |  | Метание малого мяча на дальность и дальность отскока. Передача снизу, перемещение в стойке волейболиста. Р.Д.К. | 2 |
| 23 |  | Передача сверху. Передача снизу. Р.Д.К. Упр. для развития быстроты рывка и ответных действий. | 2 |
| 24 |  | Передача мяча сверху, снизу. Р.Д.К. Упр. для развития прыгучести. Учебная игра. | 2 |
| 25 |  | Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Прием, подача. Учебная игра. | 2 |
| 26 |  | Основы технических приемов волейбола. Нижняя прямая подача. Прием подачи, прием мяча снизу. | 2 |
| 27 |  | Передача мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача. | 2 |
| 28 |  | Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 2 |
| 29 |  | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Прием подачи. Передача мяча, отскочившего от сетки. | 2 |
| 30 |  | Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра с элементами волейбола. Передача мяча в стенку. | 2 |
| 31 |  | Понятие о «спортивной форме» Нижняя прямая подача, прием мяча. Подвижные игры. | 2 |
| 32 |  | Врачебный контроль. Нижняя прямая подача, прием. Подвижные игры. | 2 |
| 33 |  | Нижняя прямая подача. Прием подачи. Связочный аппарат и его функции. Игра. | 2 |
| 34 |  | Варианты передачи мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры. | 2 |
| 35 |  | Гимнастические упр. для мышц ног и таза. Варианты передачи мяча, снизу, сверху. Нижняя прямая подача. | 2 |
| 36 |  | Варианты передача мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры. | 2 |
| 37 |  | Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча. Упр. с резиновыми амортизаторами. Учебная игра. | 2 |
| 38 |  | Прямой нападающий удар. Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча. | 2 |
| 39 |  | Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча. Одиночное блокирование. | 2 |
| 40 |  | Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра. | 2 |
| 41 |  | Упр. для развития быстроты рывка и ответных действий. Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча. | 2 |
| 42 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча. Р.Д.К. Индивидуальные действия в защите. | 2 |
| 43 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча. Индивидуальные действия в защите. | 2 |
| 44 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча. Р.Д.К. Индивидуальные действия в защите. | 2 |
| 45 |  | Характеристика тактических действий в волейболе. Верхняя прямая подача, прием мяча. Р.Д.К Игра. | 2 |
| 46 |  | Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Действия в защите. | 2 |
| 47 |  | Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Действия в защите. | 2 |
| 48 |  | Бег с ускорением до 50-60м. Повторный бег 2-3х30-40м. Бег 60м с низкого старта. Бег с препятствиями. Учебная игра. | 2 |
| 49 |  | Нападающий удар. Страховка игроков при нападающем ударе. Действия в защите. | 2 |
| 50 |  | Имитация блокирования. Нападающий удар. Пием мяча. Действия в нападении. Игра. | 2 |
| 51 |  | Круговая тренировка. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении. Игра | 2 |
| 52 |  | Блокирование. Действия защите и нападении. Р.Д.К. Групповые тактические действия в нападении. | 2 |
| 53 |  | Расположение игроков задней линии при блокировании. Действия защите и нападении. Р.Д.К. | 2 |
| 54 |  | Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. Работа в тройках у сетки. | 2 |
| 55 |  | Первая передача. Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. Учебная игра. | 2 |
| 56 |  | Вторая передача мяча. Блокирование. Прием мяча. Р.Д.К. Учебная игра. | 2 |
| 57 |  | Блокирование. Р.Д.К. Тактические комбинации в нападении. Учебная игра. | 2 |
| 58 |  | Прямая подача. Блокирование. Игра в защите: игрок зоны 6 страхует в линии нападения. Учебная игра. | 2 |
| 59 |  | Отработка технических и тактических навыков игры. Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите. | 2 |
| 60 |  | Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении. | 2 |
| 61 |  | Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. Взаимодействие игроков в нападении. Игра. | 2 |
| 62 |  | Блокирование. Индивидуальные действия в защите. Тактические комбинации. Игра. | 2 |
| 63 |  | Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. Судейство при проведении соревнований по волейболу. | 2 |
| 64 |  | Блокирование. Прием мяча. Р.Д.К. Передача мяча, отскочившего от сетки. Игра. | 2 |
| 65 |  | Индивидуальные действия в защите и нападении. Перемещения и прыжки у сетки. Игра. |  |
| 66 |  | Взаимодействия игроков в защите. Индивидуальные действия в защите и нападении. Игра. | 2 |
| 67 |  | Передача мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра. | 2 |
| 68 |  | Передача мяча в стенку. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 69 |  | Совершенствование передачи мяча, летящего с различной траекторией. Учебная игра. | 2 |
| 70 |  | Бег с ускорением до 50-60м. Повторный бег 2-3х30-40м. Бег 60м с низкого старта. Бег с препятствиями. Учебная игра. | 2 |
| 71 |  | Сдача контрольных нормативов. Проведение соревнования среди группы 2 года обучения. | 2 |
| 72 |  | Проведение тестирования. Подведение итогов за год. Итоговое занятие. | 2 |
| **ИТОГО** | | | **144** |

**Содержание программы:**

1. **Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.**

***Теория****:*

Техника безопасности во время занятий в зале и на улице.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей. Режим дня, труда и отдыха.

***Практика:***

Повторение изученного материала в предыдущем году.

**2. Теоретические сведения:**

***Теория:***

Значение физической культуры и спорта.

Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарём. Специальное оборудование для занятий волейболом: держатели мяча, мяч в резиновых растяжках и т.д.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и функции, сокращение и расслабление мышц. Система кровообращения, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека. Нервная система и её роль.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи. Режим дня, режим труда и отдыха, режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиенические требования к местам занятий, инвентарю и спортивной одежде. Вред курения и употребления спиртных напитков. Понятие о «спортивной форме».

**3. Общая и специальная физическая подготовка:**

***Теория:***

Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для игры в волейбол.

Знакомство с гимнастическими упражнениями для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза.

***Практика (ОФП):***

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц шеи и туловища без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц ног и таза без предметов (индивидуально и в парах), с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой, опорные прыжки.

Бег с ускорением до 50-60м. Повторный бег 2-3х30-40м. Бег 60м с низкого старта. Бег с препятствиями. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с места и разбега. Метание малого мяча на дальность и дальность отскока.

***Практика (СФП):***

Упражнения для развития быстроты рывка и ответных действий, для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач и подач мяча, для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития прыгучести.

**4. Основы техники и тактики игры в волейбол.**

***Теория:***

Значение технической подготовки. Основы технических приёмов волейбола. Характеристика тактических действий в волейболе.

Верхняя передача. Совершенствование передачи мяча, летящего с различной траекторией. Передача мяча в стенку, во встречных колоннах, передача мяча в парах, тройках у сетки, передача мяча, отскочившего от сетки. Приём подач сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, подача на точность. Одиночное блокирование. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования.

Индивидуальные тактические действия в нападении.

Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании, расположение игроков задней линии при блокировании.

Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении и в защите.

***Практика:***

Верхняя передача. Совершенствование передачи мяча, летящего с различной траекторией. Передача мяча в стенку, во встречных колоннах, передача мяча в парах, тройках у сетки, передача мяча, отскочившего от сетки. Приём подач сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, подача на точность. Одиночное блокирование. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования.

Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение направить мяч через сетку в уязвимые места, применить нижнюю или верхнюю подачи в соответствии с игровой обстановкой. Умение при блокировании определять зону, из которой будет произведён удар, применять способы приёма и передачи мяча (сверху или снизу).

Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании, расположение игроков задней линии при блокировании.

Групповые тактические действия в нападении. Приём мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2; первая передача для нападающего удара; вторая передача игроку, сильнейшему в нападении, передача за голову для выполнения нападающего удара.

Командные тактические действия в нападении и в защите: игра в нападении со второй передачи игроком зоны нападения, игра в нападении с первой передачи (ознакомление), взаимодействия игроков в нападении и в защите, тактические комбинации. Игра в защите: игрок зоны 6 страхует в линии нападения; игрок зоны 6 оттягивается к лицевой линии.

**5. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований.**

***Теория:***

Основные правила организации, проведения и судейства при проведении соревнований по волейболу.

***Практика:***

Отработка технических и тактических навыков игры.

Участие в организации и проведении соревнований между 5-6 классами школы.

**6. Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.**

***Теория:***

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видео-просмотр игр по волейболу профессиональных команд.

***Практика:***

Участие в соревнованиях разного уровня. Сдача контрольных нормативов.

**7.Итоговое занятие:**

***Практика.*** Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы.

**Рабочая программа**

**3 год обучения:**

**Цель программы:**

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

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

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.

***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.

***Оздоровительные:***

1.Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.

2.Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.

3.Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

**Планируемые результаты и способы определения их результативности:**

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

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

* вводный, который проводится перед началом занятий и предназначен для выявления знаний и умений;
* текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляющий знания по данной теме;
* рубежный, который проводится после завершения изучения каждого блока;
* итоговый, проводится после завершения всей программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо ***участвовать в соревнованиях различного уровня.***

**Предметные результаты:**

Занимающиеся **в группе 3-го года обучения** ***должны знать*** основные правила игры в волейбол, принимать активное участие в организации и проведении соревнований по волейболу. Выполнять в совершенстве все технические приёмы волейбола. Выполнять индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Играть в волейбол, участвовать в соревнованиях.

**Метапредметные результаты:** Аргументированно оценивать свои действия и своих сверстников, обосновывая правильность или ошибочность результата и способа действия.

**Личностные результаты:** Воспитание высоких нравственных и волевых качеств. Проявлять самостоятельность и инициативность в работе.

**Оздоровительные результаты:** Сохранить высокий уровень общей работоспособности. Укрепить и сохранить здоровье.

**Формы подведения итогов:**

- контрольные упражнения по ОФП

- контрольные упражнения по СФП

- двусторонние игры

- соревнования с другими школами

**Календарно-тематическое планирование для группы 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Дата*** | ***Содержание занятия*** | ***Кол-во часов*** |
| 1 |  | Инструктаж по охране труда и техники безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста, перемещение. | 2 |
| 2 |  | Передача мяча, отскочившего от сетки. Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры. | 2 |
| 3 |  | Прямой нападающий удар. Стойка, перемещение, передача сверху, снизу. Подвижные игры | 2 |
| 4 |  | Перемещение игрока, варианты передач мяча. Подвижные игры. Р.Д.К. | 2 |
| 5 |  | Бег с ускорением до 50-60м. Повторный бег 2-3х30-40м. Бег 60м с низкого старта. Бег с препятствиями. Учебная игра. | 2 |
| 6 |  | Перемещение в стойке. Варианты передач мяча. Р.Д.К. Передача мяча во встречных колоннах. | 2 |
| 7 |  | Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Имитация блокирования. Подвижные игры. | 2 |
| 8 |  | Передача мяча в стенку. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Учебная игра. | 2 |
| 9 |  | Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры | 2 |
| 10 |  | Варианты передач мяча. Нижняя подача, прием снизу. Страховка игроков при нападающем ударе. | 2 |
| 11 |  | Передача сверху, нижняя подача, прием снизу. Групповые тактические действия в нападении. | 2 |
| 12 |  | Варианты передачи сверху. Прием снизу. Работа в парах. Подвижные игры. | 2 |
| 13 |  | Круговая тренировка. Варианты передачи сверху. Прием снизу. Подвижные игры. | 2 |
| 14 |  | Варианты передачи сверху. Прием снизу. Расположение игроков задней линии при блокировании. Учебная игра. | 2 |
| 15 |  | Тактические комбинации в нападении Передача мяча сверху. Р.Д.К. | 2 |
| 16 |  | Варианты передачи снизу. Р.Д.К. Игра в защите: игрок зоны 6 страхует в линии нападения. Учебная игра. | 2 |
| 17 |  | Передача меча снизу. Р.Д.К. Взаимодействие игроков в нападении. Игра. | 2 |
| 18 |  | Варианты передачи мяча сверху, снизу. Р.Д.К. Взаимодействия игроков в защите. | 2 |
| 19 |  | Отработка технических и тактических навыков игры. Варианты передачи мяча сверху, снизу. Р.Д.К. | 2 |
| 20 |  | Передача сверху, снизу. Р.Д.К. Передача мяча, отскочившего от сетки. Игра. | 2 |
| 21 |  | Тактические комбинации. Передача мяча снизу. Р.Д.К. Учебная игра. | 2 |
| 22 |  | Передача снизу, перемещение в стойке волейболиста. Р.Д.К. Перемещения и прыжки у сетки. Игра. | 2 |
| 23 |  | О.Р.У. с гантелями. Передача сверху. Передача снизу. Р.Д.К. Учебная игра. | 2 |
| 24 |  | Передача мяча сверху, снизу. Р.Д.К. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 |
| 25 |  | Основы технических приемов в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Прием, подача. | 2 |
| 26 |  | Нижняя прямая подача. Прием подачи, прием мяча снизу. Передача мяча в сетку. Учебная игра. | 2 |
| 27 |  | Метание малого мяча на дальность. Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача. | 2 |
| 28 |  | Прием мяча снизу, прием, подача. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 2 |
| 29 |  | Упр. для развития быстроты рывка и ответных действий. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Прием подачи. | 2 |
| 30 |  | Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра с элементами волейбола. | 2 |
| 31 |  | Нападающий удар. О.Р.У. с гантелями. Упр. на развитие двигательных качеств. | 2 |
| 32 |  | Эстафеты с различными предметами. Нападающий удар. Блокирование. | 2 |
| 33 |  | Метание мяча на дальность. Упр. на развитие мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра. | 2 |
| 34 |  | Прыжки в глубину с гимнастического коня. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | 2 |
| 35 |  | О.Р.У. Круговая тренировка. Варианты передачи мяча, снизу, сверху. Нижняя прямая подача. | 2 |
| 36 |  | Варианты передача мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры. | 2 |
| 37 |  | Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча. Эстафеты с различными предметами. | 2 |
| 38 |  | Судейство при проведении соревнований по волейболу. Передача мяча через сетку. Страховка, прием мяча. | 2 |
| 39 |  | Ходьба, беговые упр. Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча. | 2 |
| 40 |  | Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра. | 2 |
| 41 |  | О.Р.У. с набивными мячами.Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Прием мяча. | 2 |
| 42 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча. Р.Д.К. Индивидуальные действия в защите. | 2 |
| 43 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча. Индивидуальные действия в защите. | 2 |
| 44 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча. Р.Д.К. Индивидуальные действия в защите. | 2 |
| 45 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча. Р.Д.К. Передача мяча в сетку. Учебная игра. | 2 |
| 46 |  | Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Действия в защите. | 2 |
| 47 |  | Передача мяча через сетку. Нападающий удар. Действия в защите. | 2 |
| 48 |  | Нападающий удар. Страховка. Действия в защите. Передача мяча, отскочившего от сетки. Игра. | 2 |
| 49 |  | О.Р.У. с набивными мячами. Нападающий удар. Страховка. Действия в защите. | 2 |
| 50 |  | Работа в парах у сетки. Нападающий удар. Пием мяча. Действия в нападении. Игра. | 2 |
| 51 |  | Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении. Прыжки в высоту с разбега. Игра | 2 |
| 52 |  | Круговая тренировка. Блокирование. Действия защите и нападении. Р.Д.К. | 2 |
| 53 |  | Блокирование. Действия защите и нападении. Р.Д.К. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 |
| 54 |  | Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. Основы технических приемов в волейболе. Игра. | 2 |
| 55 |  | Игра в защите: игрок зоны 6 страхует в линии нападения. Учебная игра. Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. | 2 |
| 56 |  | Блокирование. Прием мяча. Р.Д.К. Перемещения и прыжки у сетки. Игра. | 2 |
| 57 |  | Передача мяча, отскочившего от сетки. Блокирование. Р.Д.К. Игра. | 2 |
| 58 |  | Передача мяча во встречных колоннах. Прямая подача. Блокирование. Игра. | 2 |
| 59 |  | Круговая тренировка. Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите. | 2 |
| 60 |  | Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении. | 2 |
| 61 |  | Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. Передача мяча, отскочившего от сетки. Игра. | 2 |
| 62 |  | Блокирование. Индивидуальные действия в защите. Передача мяча в стенку. Игра. | 2 |
| 63 |  | Беговые упр. Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. Учебная игра. | 2 |
| 64 |  | Блокирование. Прием мяча. Р.Д.К. Прыжки через скакалку. Учебная игра. | 2 |
| 65 |  | О.Р.У. с мячом. Работа в парах и у сетки. Блокирование. Р.Д.К. Игра. |  |
| 66 |  | Прямая подача. Блокирование. Упр. на развитие прыгучести. Учебная игра. | 2 |
| 67 |  | Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите. Эстафеты. | 2 |
| 68 |  | Прямая подача. Прием мяча. Индивидуальные действия в нападении. | 2 |
| 69 |  | Командная игра в нападении. Нападающий удар. Блокирование. Р.Д.К. | 2 |
| 70 |  | Бег с ускорением до 50-60м. Повторный бег 2-3х30-40м. Бег 60м с низкого старта. Бег с препятствиями. Игра. | 2 |
| 71 |  | Сдача контрольных нормативов. Проведение соревнования среди группы 3 года обучения. | 2 |
| 72 |  | Проведение тестирования. Подведение итогов за год. Итоговое занятие. | 2 |
| **ИТОГО** | | | **144** |

**Содержание программы:**

1. **Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.**

***Теория****:*

Техника безопасности во время занятий в зале и на улице.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей. Режим дня, труда и отдыха.

***Практика:***

Повторение изученного материала в предыдущем году.

**2. Теоретические сведения.**

***Теория:***

Значение физической культуры и спорта.

Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований. Краткий обзор разрядных норм по волейболу.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарём. Специальное оборудование для занятий волейболом: держатели мяча, мяч в резиновых растяжках и т.д.

Костная система и связочный аппарат. Мышцы, их строение, функции, взаимодействие, сокращение и расслабление, расположение основных мышечных групп. Кровь и кровообращение, сердечно - сосудистая система. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система и её деятельность.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Гигиенические требования к местам занятий волейболом, инвентарю и спортивной одежде. Регулирование веса спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

**3. Общая и специальная физическая подготовка:**

***Теория:***

Развитие и совершенствование физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Упражнения для развития быстроты рывка и ответных действий.

Упражнения для укрепления мышц.

***Практика (ОФП):***

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц шеи и туловища без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц ног и таза без предметов (индивидуально и в парах), с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой, опорные прыжки.

Бег с ускорением до 50-60м. Повторный бег 2-3х30-40м. Бег 60м с низкого старта. Бег с препятствиями. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с места и разбега. Метание малого мяча на дальность и дальность отскока.

***Практика (СФП):***

Упражнения для развития быстроты рывка и ответных действий, для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач и подач мяча, для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития прыгучести.

**4. Изучение, совершенствование техники и тактики игры в волейбол.**

***Теория:***

Значение технической подготовки. Основы технических приёмов волейбола. Характеристика тактических действий в волейболе.

Верхняя передача. Совершенствование передачи мяча, летящего с различной траекторией. Передача мяча в стенку, во встречных колоннах, передача мяча в парах, тройках у сетки, передача мяча, отскочившего от сетки. Приём подач сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, подача на точность. Одиночное блокирование. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования.

Индивидуальные тактические действия в нападении.

Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании, расположение игроков задней линии при блокировании.

Групповые тактические действия в нападении.

Командные тактические действия в нападении и в защите.

***Практика:***

Верхняя передача. Совершенствование передачи мяча, летящего с различной траекторией. Передача мяча в стенку, во встречных колоннах, передача мяча в парах, тройках у сетки, передача мяча, отскочившего от сетки. Приём подач сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, подача на точность. Одиночное блокирование. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования.

Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение направить мяч через сетку в уязвимые места, применить нижнюю или верхнюю подачи в соответствии с игровой обстановкой. Умение при блокировании определять зону, из которой будет произведён удар, применять способы приёма и передачи мяча (сверху или снизу).

Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании, расположение игроков задней линии при блокировании.

Групповые тактические действия в нападении. Приём мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2; первая передача для нападающего удара; вторая передача игроку, сильнейшему в нападении, передача за голову для выполнения нападающего удара.

Командные тактические действия в нападении и в защите: игра в нападении со второй передачи игроком зоны нападения, игра в нападении с первой передачи (ознакомление), взаимодействия игроков в нападении и в защите, тактические комбинации. Игра в защите: игрок зоны 6 страхует в линии нападения; игрок зоны 6 оттягивается к лицевой линии.

**5. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований.**

***Теория:***

Основные правила организации, проведения и судейства при проведении соревнований по волейболу.

***Практика:***

Отработка технических и тактических навыков игры. Участие в организации и проведении соревнований между 5-6 классами школы.

**6. Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.**

***Теория:***

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видео-просмотр игр по волейболу профессиональных команд.

***Практика:***

Участие в соревнованиях разного уровня.

Сдача контрольных нормативов.

1. **Итоговое занятие:**

***Практика.*** Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы за 3 года.

**УМК:**

**V. Оценочные и методические материалы**

**дополнительной образовательной программы.**

Основной формой для практической части занятий в секции волейбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях. Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстраций наглядных пособий и видеоматериалов.

**Методы применяемые в процессе обучения:**

* - рассказ
* - показ
* - объяснение
* - разучивание упражнений в целом и по частям
* - повторный метод
* - метод усложнения условий выполняемого упражнения
* - игровой метод
* - соревновательный
* - круговая тренировка

**Технологии, применяемые в процессе обучения:**

* + - 1. Игровые
      2. Информационные
      3. Группового обучения
      4. Индивидуального сопровождения
      5. Здоровьесберегающие

**Список литературы:**

**для педагога:**

1. Беляев Н.А. Внеклассная работа по физической культуре. - М.:2001.
2. Волейбол под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: 2000.
3. Давиденко Д.Н., Основы психофизиологии. – М.: 2005.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2000.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: 2001.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства.- М.: 2008.
7. Железняк Ю.Д., Слуцкий Л.Н. Волейбол в школе. - М.: 2000.
8. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - СПб: 2001.
9. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Кофмана Л.Б. – М.: 2000.
10. Портных Ю.И., Фетисова С.Л. Дидактика игр в школе. – СПб: 2006.

**для детей:**

1. Волейбол. Правила соревнований.2011.
2. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: 2001.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства.- М.: 2008.

# Основы волейбола / Сост. О.Чехов./ - М.: Физкультура и спорт, 1999.

**Список использованной литературы:**

1. Беляев Н.А. Внеклассная работа по физической культуре. - М.: 2001.
2. Волейбол/ под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: 2000.

3. Давиденко Д.Н., Основы психофизиологии. – М.: 2005.

4.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: 2001.

5.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства.- М.: 2008.

6.Железняк Ю.Д., Слуцкий Л.Н. Волейбол в школе. - М.: 2000.

7.Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб: 2001.

8.Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Кофмана Л.Б. – М.: 2008.

9.О реализации дополнительных образовательных программ в УДОД (письмо Минобразования России от 20.05.2003.№28-51-391/16).

10.Портных Ю.И., Фетисова С.Л. Дидактика игр в школе. – СПб: 2006.

11.Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобразования России от 11.12.2006, № 06 -1844).

12.Спортивные игры/под ред. Железняк Ю.Д./ – М.: 2006.

13.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: 2004.

14. Ф.З от 24.07.1998 № 124-ФЗ п.2.1 Ф.З. от 19.03. 2001 № 196 п 1.6. Ф.З. от 02.07.2013 № 185 – ФЗ

Интернет-ресурсы:

* + - 1. <https://stranaobrazovaniya.ru> «Публикация педагогических статей» Официальный профессиональный сайт, Страна Образование
      2. https://stranaobrazovaniya.ru «Методические рекомендации по обучению волейболу учащихся начальных классов.