

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Сфера»
городского округа город Уфа РБ

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
№ 1 от «30» 08 2018г.



УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом
Протокол № 1 от «30» 08 2018г.
Председатель Педагогического совета,
директор МБОУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Сфера»
Городского округа г. Уфа РБ
И.А. Байбурина И.А. Байбурина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:
Халилов Равиль Рамилевич,
педагог дополнительного образования

Уфа, 2018 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно - спортивную направленность, относится к ознакомительному уровню.

Актуальность данной программы определяется тем, что она содействует укреплению здоровья учащихся, способствует профессиональной ориентации подростков, даёт возможность оценить свои перспективы в области физкультуры и спорта. Знания и практические умения и навыки, полученные в результате обучения, являются основой для дальнейшего саморазвития и профессионального самоопределения учащихся.

На современном этапе физкультуре и спорту придается большое общественно-воспитательное значение. По словам В.В. Путина развитие физической культуры и спорта в стране входит в число национальных приоритетов, это придает особую значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня, что находит положительный отклик среди родителей учащихся и определяет востребованность программы «Волейбол» среди подростков.

МБОУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Сфера», как учреждение дополнительного образования детей, через реализацию данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивает необходимые условия, в которых укрепляют свое здоровье юные граждане нашей страны, развивают свои таланты и природные склонности будущие спортсмены, тренеры, данные обстоятельства подчеркивают целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Отличительными особенностями программы «Волейбол» является то, что в процессе ее реализации, подростки не только обучаются правилам игры в волейбол, но и укрепляют физическое и психическое здоровье, развивают коммуникативные навыки, учатся ответственности за свои действия, программа способствует так же формированию навыков самостоятельной работы и самоконтроля у учащихся.

В процессе обучения по данной программе у подростков формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении

общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа предусматривает организацию деятельности учащихся по следующим направлениям:

Социализация:

Работа по программе предполагает формирование активной гражданской позиции, приобретение социального опыта, нацеленного на совершенствование нашего общества, организацию работы в социуме - заботу о других, освоение новой социальной позиции человека, приносящего пользу обществу, волонтера, организатора, мастера. Социализация учащихся проходит посредством участия в организации мероприятий по профилю объединения.

Профориентация:

Программа позволяет исследовать определенную сферу деятельности, информировать о профессиях, которые задействованы в области физкультуры и спорта, о соответствующих учебных заведениях, вариантах рабочих мест. Это расширяет возможности профессионального самоопределения учащихся.

Охрана и безопасность жизнедеятельности:

Освоение образовательной программы происходит успешно при условии обеспечения охраны и безопасности жизнедеятельности. На занятиях проводится необходимый инструктаж по технике безопасности. Соблюдаются требования СанПиН в соответствии с возрастом учащихся. После проведения инструктажа по технике безопасности спортивных игр, знания учащихся проверяются в процессе опроса.

Также учащиеся регулярно информируются о существующих в социуме опасностях и способах избегания угрожающих ситуаций или уменьшения риска для жизни в этих ситуациях.

Цель и задачи Программы

Цель: общефизическое оздоровление учащихся посредством организации спортивной подготовки подростков по волейболу.

Задачи:

Обучающие:

- продолжить обучение правилам ЗОЖ и ОБЖ
- обучить основными приемами техники и тактики игры волейбол;
- ознакомить с правилами игры и судейства на соревнованиях;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

Развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию, укреплению здоровья;
- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку.

Воспитательные:

- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
- прививать учащимся организаторские навыки.

Целевая аудитория:

Программа предназначена для учащихся 12-16 лет с предоставлением равных возможностей подросткам с разным уровнем физической подготовки.

Режим занятий, срок реализации:

Согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14) занятия проводятся 2 раза в неделю 2 занятия по 45 минут.

Занятия в группах организованы как фронтально, так и по подгруппам, а так же проводятся индивидуальные занятия.

Срок реализации Программы - 64 часа за период обучения (4 месяца).

Планируемые результаты:

По окончании курса учащиеся **знают:**

- владеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- правила игры;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;

- методику судейства учебно-тренировочных игр.

умеют:

- владеть техническими приемами;
- решать тактические задачи;
- применять полученные знания в игре;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности.

Содержание Программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практических часов	
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения, онлайн тестирование
2.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения, онлайн тестирование
4.	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения, онлайн тестирование

5.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения, онлайн тестирование
6.	Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (юноши).	2		2	соревнование
7.	Общая и специальная физическая подготовка: развитие прыгучести, быстроты и ловкости.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
8.	Проведение соревнований между учебными группами (девушки).	2		2	соревнование
9.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
10.	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	2		2	контрольные упражнения
11.	Общая и специальная физическая подготовка.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
12.	Общая и специальная физическая подготовка.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
13.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
14.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения, онлайн тестирование
15.	Общая и специальная физическая подготовка.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
16.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование, соревнование
17.	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование, соревнование
18.	Товарищеская встреча с командой СОШ №19	2		2	соревнование
19.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
20.	Инструкторская и судейская подготовка. Контрольная игра, соревнование.	2	1	1	контрольные упражнения, онлайн

					тестирование
21.	Общая и специальная физическая подготовка.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
22.	Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (юноши).	2		2	соревнование
23.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
24.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
25.	Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (девушки).	2		2	соревнование
26.	Общая и специальная физическая подготовка.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
27.	Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (юноши).	2		2	соревнование
28.	Совершенствование передач мяча.	2		2	контрольные упражнения, онлайн тестирование
29.	Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (девушки).	2		2	соревнование
30.	Инструкторская и судейская подготовка. Контрольная игра, соревнование.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения, соревнование
31.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2		2	опрос, контрольные упражнения, онлайн тестирование
32.	Проведение соревнований между учебными группами (девушки).	2		2	соревнование
ИТОГО:		64	7	57	

Материал программы дается в трех разделах: *основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.*

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят прием и передача мяча, разные виды подач. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Содержание учебного (тематического) плана:

Тема 1.1. (2 часа)

Теория (1 ч.) Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола.

Практика (1ч.) Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Изучение верхней передачи мяча сверху.

Тема 2.1. (2 часа)

Практика (2ч.)

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.

Подвижные игры и эстафеты.

Основные стойки, изучение основных способов перемещений.

Закрепление навыка передачи мяча сверху.

Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.

Тема 3.1. (2 часа)

Теория (1 ч.) Сведения о строении и функциях организма человека.

Практика (1ч.) Общая и специальная физическая подготовка.

Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации.

Тема 4.1. (2 часа)

Теория (1 ч.) Правила игры.

Практика (1ч.) Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.

Тема 5.1. (2 часа)

Теория (1 ч.) Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль.

Практика (1ч.) Основные стойки, перемещения и остановки.

Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.

Тема 6.1. (2 часа)

Практика (2 ч.) Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (юноши)

Тема 7.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Общая и специальная физическая подготовка: развитие прыгучести, быстроты и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.

Тема 8.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Проведение соревнований между учебными группами (девушки).

Тема 9.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.

Тема 10.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.

Тема 11.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».

Тема 12.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол».

Тема 13.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».

Тема 14.1. (2 часа)

Теория (1 ч.) Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Практика (1ч.) Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подачи.

Тема 15.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Общая и специальная физическая подготовка.
Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.
Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».

Тема 16.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий.
Организация и проведение соревнований.

Тема 17.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Общая и специальная физическая подготовка.
Контрольная игра, соревнование.

Тема 18.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Товарищеская встреча с командой СОШ №19.

Тема 19.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 20.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Инструкторская и судейская подготовка.
Контрольная игра, соревнование.

Тема 21.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Общая и специальная физическая подготовка.
Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию.
Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи.
Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 22.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (юноши).

Тема 23.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для

нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 24.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Тема 25.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (девушки).

Тема 26.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

Тема 27.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (юноши).

Тема 28.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Тема 29.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (девушки).

Тема 30.1. (2 часа)

Теория (1 ч.) Инструкторская и судейская подготовка.
Практика (1ч.) Контрольная игра, соревнование.

Тема 31.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Тема 32.1. (2 часа)

Практика (2ч.) Проведение соревнований между учебными группами (девушки)

Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль и мониторинг образовательных результатов, диагностика (качественные и количественные показатели) проводится педагогом через опрос, контрольное упражнение, онлайн тестирование, соревнование.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось").

Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз".

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов детей, участие в соревнованиях и товарищеских встречах различного уровня.

Форма промежуточного контроля: фото – видео материалы, графики, таблицы.

Диагностический инструментарий

Опросник (тема 1)

1. Что такое безопасная среда?
2. Как создать безопасную среду на спортивных занятиях?
3. Перечисли правила безопасности во время спортивных игр.
4. Назови основные правила техники безопасности на спортивных занятиях.
5. Когда появилась игра волейбол?
6. Из какой страны произошла игра волейбол?
7. Что означает название игры волейбол?
8. Назови известных волейболистов.
9. Какие ты знаешь волейбольные традиции разных стран?

10. В каких странах мира волейбол является национальной традицией?

Опросник (тема 3)

1. Расскажи о строении человеческого организма.
2. Перечисли органы, которые участвуют в дыхании?
3. Назови органы, ответственные за снабжение организма кислородом.
4. Какие функции выполняет мозг?
5. Перечисли мышцы, ответственные за движение рук, ног.
6. Расскажи о строении скелета человека.
7. Расскажи о важности физической нагрузки для организма человека.

Опросник (тема 4)

1. Перечисли правила игры в волейбол.
2. Что такое «Техника игры»?
3. Что такое «Тактика игры»?
4. Назови способы подачи мяча в игре.
5. Перечисли правила безопасности во время игры волейбол.
6. Из скольких человек состоит команда?
7. За что начисляют штрафные очки в игре?
8. Перечисли способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Опросник (тема 5)

1. Что такое режим дня?
2. Почему необходимо сбалансированное питание для человека?
3. Что такое ЗОЖ?
4. Перечисли основные правила гигиены.
5. Что такое травма?
6. Как предупредить получение травмы в игре?
7. Перечисли гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.
8. Как зависит появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям?

Опросник (тема 14)

1. Назови основные функции человеческого организма.
2. Роль сердца и сосудов в организме человека.
3. Какова роль скелета в организме человека?
4. Какую функцию выполняют мышцы?
5. Как влияют физические упражнения на организм?
6. Что такое профилактика заболеваний?

7. Как влияют занятия физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек?
8. Какие нарушения в организме можно скорректировать физическими упражнениями?

Опросник (тема 30)

1. Кто такой инструктор?
2. Кто такой судья?
3. Какова роль инструктора в игре волейбол?
4. Какую роль выполняет судья?
5. Что входит в понятие инструкторская подготовка?
6. Что такое судейская подготовка?
7. Для чего в игре существуют правила?
8. Какие ты знаешь строевые команды?

Контрольные упражнения

Тема 1.1.

Тренировка управления мячом.
Верхняя передача мяча сверху.

Тема 2.1.

Тренировка управления мячом.
Выполнение основных стоек, основных способов перемещений.
Передача мяча сверху.
Выполнение приёма и передачи мяча снизу двумя руками.

Тема 3.1.

Выполнение нижней и верхней передачи.
Отбивание мяча кулаком через сетку.
Решение начальных игровых ситуаций.

Тема 4.1.

Тренировка управления мячом.
Выполнение основных стоек, перемещения и остановки.
Выполнение нижней и верхней передачи.
Решение начальных игровых ситуаций.
Выполнение нижней боковой подачи.

Тема 5.1.

Выполнение основных стоек, перемещения и остановки.

Выполнение нижней и верхней передачи.
Выполнение верхней передачи в прыжке.
Выполнение нижней боковой подачи.

Тема 6.1.

Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (юноши)

Тема 7.1.

Выполнение основных стоек, перемещения и остановки.
Выполнение нижней и верхней передачи.
Решение начальных игровых ситуаций.
Выполнение нижней боковой подачи.

Тема 8.1.

Проведение соревнований между учебными группами (девушки).

Тема 9.1.

Выполнение основных стоек, перемещения и остановки.
Выполнение нижней и верхней передачи.
Выполнение верхней передачи в прыжке.

Тема 10.1.

Контрольное испытание по общей физической подготовке.
Двухсторонняя контрольная игра.

Тема 11.1.

Выполнение передач мяча сверху и снизу.
Решение начальных игровых ситуаций.
Выполнение подводящих упражнений для нападающих действий.
Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 12.1.

Выполнение передачи для нападающих действий.
Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Тема 13.1.

Выполнение нижней и верхней передачи.
Выполнение прямой нижней подачи мяча.
Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 14.1.

Выполнение основных стоек, перемещения и остановки.
Выполнение нижней и верхней передачи.
Решение начальных игровых ситуаций.
Выполнение нижней боковой и прямой подачи.

Тема 15.1.

Выполнение нижней и верхней передачи.

Выполнение нижней боковой и прямой подачи.

Выполнение подводящих упражнений для нападающих действий.
Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 16.1.

Отработка техники верхней передачи в прыжке и обманных ударов.

Выполнение передачи для нападающих действий.

Организация и проведение соревнований.

Тема 17.1.

Контрольная игра, соревнование.

Тема 18.1.

Товарищеская встреча с командой СОШ №19.

Тема 19.1.

Выполнение основных стоек, перемещения и остановки.

Выполнение подводящих упражнений для верхней подачи.

Выполнение разбега и прыжка для нападающих действий.

Выполнение верхней передачи над собой и вперёд.

Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 20.1.

Инструкторская и судейская подготовка.

Контрольная игра, соревнование.

Тема 21.1.

Выполнение нижней и верхней передачи.

Выполнение упражнений для обучения блокированию.

Выполнение нижней боковой и прямой подачи.

Отработка техники верхней подачи.

Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 22.1.

Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (юноши).

Тема 23.1.

Выполнение основных стоек, перемещения и остановки.

Выполнение подводящих упражнений для верхней подачи.

Выполнение разбега и прыжка для нападающих действий.

Выполнение верхней передачи над собой и вперёд.

Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 24.1.

Выполнение основных стоек, перемещения и остановки.

Выполнение нижней и верхней передачи.
Выполнение нижней боковой и прямой подачи.
Отработка техники верхней подачи.
Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Тема 25.1.

Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (девушки).

Тема 26.1.

Выполнение упражнений в парах с мячом.
Отработка техники игры в волейбол.
Выполнение нападающего удара и блокирования.
Выполнение нижней передачи над собой и за спину.
Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 27.1.

Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (юноши).

Тема 28.1.

Выполнение передач мяча.
Отработка техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.
Отработка техники верхней подачи мяча.
Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Тема 29.1.

Проведение соревнований между параллелями 5-х классов (девушки).

Тема 30.1.

Контрольная игра, соревнование.

Тема 31.1.

Отработка техники передач мяча.
Отработка техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.
Выполнение техники верхней подачи мяча.
Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Тема 32.1.

Проведение соревнований между учебными группами (девушки)

Онлайн — тестирование

Онлайн — тестирование организовано в режиме настоящего времени, интерактивно по рабочей ссылке:

https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura

Диагностический лист

объединение _____

педагог ДО _____

количество учащихся (список прилагается) _____

дата проведения диагностики _____

Вопросы диагностики	Учащиеся объединения согласно списку							
	1	2	3	4	5	6	7	8
знают:								
владеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры»								
правила игры								
о влиянии занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек								
способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности								
гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям								
правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности								
основы методики обучения и тренировки по волейболу								
технику и тактику игры в волейбол								
строевые команды								
методику судейства учебно-тренировочных игр								
умеют:								
владеть техническими приемами								
решать тактические задачи								
применять полученные знания в игре								

выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости								
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований								
выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите								
выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите								
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни								
осуществлять судейство соревнований по волейболу								
работать с книгой спортивной направленности								
Итого								
Уровень усвоения программного материала(%)								

Высокий уровень (%):

Средний уровень (%):

Уровень, требующий доработки (%):

Уровень реализации программы (%):

Выводы:

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы:

Спортивный зал МБОУ СОШ № 22 — 278 кв. м

ТСО: ноутбук, видеопроектор, экран, магнитофон.

Оборудование:

Для занятий волейболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Волейбольная сетка – 2 комплекта;
2. Гимнастическая стенка – 6 шт.;
3. Гимнастические скамейки – 4 шт.;
4. Гимнастические маты – 4 шт.;
5. Мячи волейбольные – 20-40 шт.;
6. Скакалки, малые мячи, насосы, секундомеры.

При обучении и совершенствовании техники игры, помимо спортивного зала, следует использовать и игровые площадки на стадионе, и тренажёрный зал. Весь инвентарь и оборудование для занятий имеется.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития

образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».

6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Список литературы для педагога:

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
 2. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
 3. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
 4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
 5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
 6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
 7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
 8. Перельман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
 9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Список литературы для учащихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.