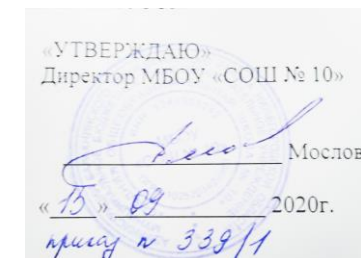


Управление образования и социально-правовой защиты детства Балахнинского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 11-12 лет

Срок реализации программы: 1 год (68 часов)

Составитель:

**Шишкина Елена Вячеславовна,
учитель физической культуры**

р.п. Гидроторф 2020

Раздел 1. «Пояснительная записка»

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2010.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 11-12 лет (5 классы). Планирование рассчитано на 2 часа в неделю.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Цель:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Программа составлена на 1 год обучения, для детей 11 – 12 лет. Набор детей осуществляется в начале учебного года.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

- ✓ **знать /понимать:**
 - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
 - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- ✓ **уметь:**
 - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять технические действия по волейболу;
 - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- ✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Раздел 2. Содержание программы

Теоретические занятия – 10 (часов)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование темы	количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1	2	3	4	5	
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	опр с
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-	
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-	
5.	Основы методики обучения в волейболе	1	1	-	
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	20	
8.	Основы техники и тактики игры	30	1	30	
9.	Контрольные игры и соревнования	9	1	10	
10.	Контрольные испытания	1	-	4	
11.	Экскурсии, походы, посещения соревнований	1	-	4	
	Итого:	68	10	68	

Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.

9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)				X			X			X			X			X	
10.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	Контрольные испытания								X	X								
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
14.	Практика судейства										X	X	X	X	X	X	X	X

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Формы аттестации:

- проверочные занятия, направленные на выявление теоретических знаний. 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).

- рейтинг участия в мероприятиях, соревнованиях.

4.1. Материально – техническое обеспечение:

- Площадка волейбольная
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Мячи набивные
- Скамейки гимнастические

4.2. Учебно-информационное обеспечение программы

Список используемой литературы для педагога:

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание.- М.: Просвещение, - 2010 г. 529 с.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание.- М.: Просвещение, - 2011 г. 329 с.

3.Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин Педагогика физической культуры. – М.:Педагогика, — 2005 г. - 237 с.

5. А.О. Чехов.Основы волейбола.- М.: Просвещение, — 2004 г. - 537 с.

Список литературы, рекомендуемой для чтения детям:

1. Великанова М.С. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М.: Педагогика, — 1990 г. - 235 с.
2. Коростылев Н.К. 50 уроков здоровья.- М.: Детская литература, 1993.- 371 с.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Педагогика, — 2000 г. - 337 с.