

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 74 с углубленным изучением**

**отдельных предметов**

Рассмотрена и принята Согласовано Утверждаю:

на методическом объединении учителей Заместитель директора по ВР Директор МБОУ СОШ № 74

приказ № от Протокол № от 2015 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Л.Горева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В.Зеленова

Дополнительная образовательная программа

**кружка «Волейбол»**

**(1 год обучения, 9 – 11 лет)**

Автор программы -

руководитель кружка,

учитель физкультуры

Зайцева И.Д.

г. Н.Новгород

2015 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа кружка «Волейбол» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) и методического пособия «Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации». В.: Издательство «Учитель» (2010 г.).

Реализация задачи физического воспитания младшего школьника будет проходить более успешно, если урочная деятельность дополнится внеурочной работой. В этом может помочь спортивный кружок «Волейбол», расширяющий возможности учителя для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Спортивный кружок предназначен для воспитания ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Это позволит школьникам творчески применять полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий, должна создать максимально благоприятные условия для реализации способностей младшего школьника.

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра — основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу — спортивные игры, или игровые виды спорта.

Волейбол — традиционно популярен среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому он служит эффективным средством физического воспитания подростков, являясь важной составляющей дополнительного образования. Спортивно — оздоровительная направленность занятий в секции «Волейбол» подтверждается целью программы.

Цель программы:

Формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Углублённое изучение спортивной игры волейбол.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» и её раздела «Спортивные игры» формулируются задачи учебного предмета «Волейбол».

В процессе обучения решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи:

1. Сформировать систему знаний возможностей человеческого организма, возрастных особенностей.

2. Сформировать систему двигательных навыков — комплекс взаимосвязанных технических приёмов и тактических действий.

3.Развить физические качества, направленное развитие физических качеств (специфичных) при одновременном развитии других.

4. Подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

Воспитательные задачи:

1. Воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (физическая активность, здоровый стиль жизни).

2. Воспитать мужество и умения преодолевать физические трудности ( риск, максимальные физические и психические напряжения).

3. Воспитать гигиенические навыки и умения.

4. Воспитать правильные взаимоотношения среди обучаемых в процессе совместного выполнения технико- тактических действий.

5. Воспитать самостоятельность в игровой и соревновательной деятельности, ответственность за свои действия.

Оздоровительные задачи:

1. Укрепить здоровье обучаемых.

2. Дифференцировать нагрузки по возрасту, полу и подготовленности с учётом медицинских показателей.

3. Соблюдать гигиенические нормы.

4. Развить физические качества и функциональные возможности органов и систем организма, и, как следствие, укрепить здоровье обучаемых.

Ожидаемые результаты:

1. Подготовить учеников школы к участию в районных соревнованиях по волейболу.
2. Повысить занятость подростков во внеурочное время.
3. Пропагандировать волейбол, как средство физического совершенствования.
4. Ориентировать подростков на занятия спортивными играми и после окончания школы.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОГО КРУЖКА «ВОЛЕЙБОЛ»**

**«Волейбол»** входит во внеурочную деятельность по направлению «Спортивно – оздоровительная деятельность». Программа предусматривает углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в волейболе, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщение к регулярным тренировкам обучающихся на основе интересов и склонностей. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**МЕСТО СПОРТИВНОГО КРУЖКА «ВОЛЕЙБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 68 ч в год.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА (ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ)**

**Личностные результаты**

— развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;

— развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности — качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;

— воспитание чувства справедливости, ответственности;

— развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

**Метапредметные результаты**

--умение организовывать свою деятельность , определять ее цели и задачи , выбирать средства реализации цели и уметь применять их на практике , взаимодействовать в группе в достижении общих целей, оценивать достигнутые результаты;

- умение работать с различными источниками информации;

**Предметные результаты**

--знания о сущности и особенностях объектов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

-понимание причинно-следственных, функциональных и иных связей и взаимозависимости предметов, их объективной значимости

- способность и умение на основе полученных навыков и знаний ориентироваться в мире социальных, интеллектуальных ценностей

- применение приобретенных навыков и знаний для решения типовых жизненных ситуаций

**СОДЕРЖАНИЕ**

Материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тема 1. Представление о зарождении волейбола. Расстановка сил в мировом волейболе. История отечественного волейбола. Первые правила. Разнообразие способов игры в волейбол. Игровое поле. Волейбол — средство развития смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств человека.

Тема 2. Приёмы и их разновидности. Волейбол — система взаимосвязанных движений. Три фазы в приёме игры. Перемещения, стойки, передачи мяча, приём подачи, приём — передачи, подачи, атакующие удары и т.п.

Тема 3. Рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тема 4. Обучение: стойкам и перемещениям, передаче мяча двумя руками сверху, подачам мяча, атакующим ударам приёму мяча снизу двумя руками. Подводящие упражнения. Упражнения по технике.

Тема 5. Обучение тактике в той или иной мере осуществляется в подготовительных, подводящих упражнениях, усиливается в упражнениях по технике и в наибольшей мере — в упражнениях по тактике и двусторонней игре в волейбол.

Тема 6. Чередование перемещений. Ускорения. Эстафеты. Выполнение заданий в ответ на зрительные или слуховые сигналы. Скоростно — силовые упражнения. Прыжки. Подвижные игры .

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ Наименование тем Часы Теория Практика

Тема 1. Основы знаний 2 2

1.1 Из истории игры

1.1.1 Возникновение волейбола

1.1.2 Развитие волейбола

1.2 Современные представления

об игре

1.2.1 Правила игры

1.2.2 Характеристика игры в волейбол

Тема 2. Специальная подготовка техническая 30 1 29

2.1 Техника передвижений и стоек

2.2 Техника приёма и передачи мяча сверху

2.3 Техника подачи

2.4 Нападающие удары

Тема 3. Специальная подготовка тактическая 12 1 11

3.1 Индивидуальные действия

3.2 Групповые действия

3.3 Командные действия

3.4 Тактика защиты

Тема 4. Общефизическая подготовка 18 1 17

4.1 Гимнастические упражнения

4.2 Легкоатлетические упражнения

4.3 Подвижные игры

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ Наименование тем Часы Теория Практика

Тема 5. Соревнования 6 1 5

5.1 Практические занятия

5.2 Соревнования по подвижным играм

5.3 Соревнования по мини-волейболу

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ раздела Форма Методы Дидакти- Техничес- Подведение

Занятий обучения ческий кое итогов

материал оснащение

1.Основы Беседа Словесные Реферат Работа на Устная

знаний Книги компью- проверка

Рисунки тере знаний

Диски

2. Специальная Беседа Словесные Схемы В/б мячи Учебная

подготовка Практи- Практи- Книги В/б сетка игра

техническая ческие ческие Рисунки В/б стойки

занятия занятия Диски

3. Специальная Беседа Словесные Схемы В/б мячи Учебная

подготовка Практи- Практи- Книги В/б сетка игра

тактическая ческие ческие Рисунки В/б стойки

занятия занятия Диски

4. Общефизи- Беседа Словесные Схемы В/б мячи Контроль-

ческая Практи- Практи- Книги Набивные ный

подготовка ческие ческие Рисунки мячи норматив

занятия занятия Диски Гимн.маты,

скамейки,

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ раздела Форма Методы Дидакти- Техничес- Подведение

Занятий обучения ческий кое итогов

материал оснащение

стенки,

скакалки

5. Соревнования Беседа Словесные Схемы В/б мячи Соревно-

Практи- Практи- Книги В/б сетка вания

ческие ческие Рисунки В/б стойки

занятия занятия Диски

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1*. Г.В. Железняк, «Спортивные игры. Техника, тактика обучения», М., 2001.*

*2. Ю. Г. Коджаспиров, «Физическая культура. Развивающие игры на уроках физической культурой. 5 — 11 класс», М., 2003 В.С.*

*3. Кузнецов, «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе», М., 2003*

*4. В.С. Кузнецов, «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами», М., 2004*

*5. А.П. Матвеев, «Физическая культура. Учебник для учащихся 5 классов общеобразовательного учреждения», М., 2009*

*6. Е.Н. Литвинов, « Физическая культура. 5 класс. Поурочные планы», М., 2004*

*7. А.П. Матвеев, « Физическая культура. 1-11 класс. Программы для общеобразовательных учреждений», М., 2007*

*8. Н.Н. Шапцева, «Наш выбор — здоровье», В., 2009*

*9.А.Н.Каинов, «Организация работы спортивных секций в школе», Волгоград,2010*

Рекомендована Утверждена

МБОУ СОШ № 74 приказом директора

протокол №\_\_\_\_ от Д. Э. Рангнау № \_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.

**Дополнительная образовательная программа кружка «Волейбол».**

**Рассчитана на детей с 11 лет (продолжающая обучение).**

**Срок реализации дополнительной образовательной программы 4 года.**

**Руководитель кружка Зайцева И.Д.**

**Н. Новгород,**

**2014 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра — основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу — спортивные игры, или игровые виды спорта.

Волейбол — традиционно популярен среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому он служит эффективным средством физического воспитания подростков, являясь важной составляющей дополнительного образования . Спортивно — оздоровительная направленность занятий в секции «Волейбол» подтверждается целью программы.

Цель программы:

Формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Углублённое изучение спортивной игры волейбол.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» и её раздела «Спортивные игры» формулируются задачи учебного предмета «Волейбол».

В процессе обучения решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи:

1. Сформировать систему знаний возможностей человеческого организма, возрастных особенностей.

2. Сформировать систему двигательных навыков — комплекс взаимосвязанных технических приёмов и тактических действий.

3.Развить физические качества, направленное развитие физических качеств (специфичных) при одновременном развитии других.

4. Подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

Воспитательные задачи:

1. Воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (физическая активность, здоровый стиль жизни).

2. Воспитать мужество и умения преодолевать физические трудности ( риск, максимальные физические и психические напряжения).

3. Воспитать гигиенические навыки и умения.

4. Воспитать правильные взаимоотношения среди обучаемых в процессе совместного выполнения технико тактических действий.

5. Воспитать самостоятельность в игровой и соревновательной деятельности, ответственность за свои действия.

Оздоровительные задачи:

1. Укрепить здоровье обучаемых.

2. Дифференцировать нагрузки по возрасту, полу и подготовленности с учётом медицинских показателей.

3. Соблюдать гигиенические нормы.

4. Развить физические качества и функциональные возможности органов и систем организма, и, как следствие, укрепить здоровье обучаемых.

Ожидаемые результаты:

1. Подготовить учеников школы к участию в районных соревнованиях по волейболу.
2. Повысить занятость подростков во внеурочное время.
3. Пропагандировать волейбол, как средство физического совершенствования.
4. Ориентировать подростков на занятия спортивными играми и после окончания школы.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(группа, продолжающая обучение)

№ Наименование тем Часы Теория Практика

Тема 1. Основы знаний

1.1 Из истории игры 1 1

1.1.1 Возникновение волейбола

1.1.2 Развитие волейбола

1.2 Современные представления 1 1

об игре

1.2.1 Правила игры

1.2.2 Характеристика игры в волейбол

1.2.3 Роль соревнований в спорте

1.2.4 Понятие о методике судейства

Тема 2 Специальная подготовка техническая 30 1 29

2.1 Подача мяча

2.2 Нападающие удары

2.3 Техника защиты

2.4 Перемещения и стойки

2.5 Действия с мячом

2.6 Блокирование

2.7 Тактика нападения

Тема 3 Специальная подготовка тактическая 12 1 11

3.1 Групповые действия в нападении

3.2 Командные действия в нападении

3.3 Групповые действия в защите

3.4 Командные действия в защите

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(группа, продолжающая обучение)

№ Наименование тем Часы Теория Практика

3.5 Система игры

Тема 4. Общефизическая подготовка 10 1 9

4.1 Гимнастические упражнения

4.2 Легкоатлетические упражнения

4.3 Подвижные игры

Тема 5. Специальная физическая подготовка 8 1 7

5.1 Упражнения для развития быстроты

5.2 Бег с остановками и изменением

направления

5.3 Упражнения для развития прыгучести

5.4 Подвижные игры

5.5 Упражнения с отягощениями

5.6 Упражнения для развития качеств,

необходимых при выполнении подач мяча

5.7 Упражнения для развития качеств,

необходимых при выполнении

нападающих ударов

5.8 Упражнения для развития качеств,

необходимых при блокировании

Тема 6. Соревнования 6 1 5

6.1 Практические занятия

6.2 Соревнования по подвижным играм

6.3 Соревнования по мини-волейболу

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

(группа, продолжающая обучение)

№ раздела Форма Методы Дидакти- Техничес- Подведение

занятий обучения ческий кое итогов

материал оснащение

1. Основы Беседа Словесные Реферат Работа на Устная

знаний Книги компью- проверка

Рисунки тере знаний

Диски

2. Специальная Беседа Словесные Схемы В/б мячи Учебная

подготовка Практи- Практи- Книги В/б сетка игра

техническая ческие ческие Рисунки В/б стойки

занятия занятия Диски

3. Специальная Беседа Словесные Схемы В/б мячи Учебная

подготовка Практи- Практи- Книги В/б сетка игра

тактическая ческие ческие Рисунки В/б стойки

занятия занятия Диски

4. Общефизи- Беседа Словесные Схемы В/б мячи Контроль-

ческая Практи- Практи- Книги Набивные ный

подготовка ческие ческие Рисунки мячи норматив

занятия занятия Диски Гимн.маты,

скамейки,

стенки,

скакалки

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

(группа, продолжающая обучение)

№ раздела Форма Методы Дидакти- Техничес- Подведение

занятий обучения ческий кое итогов

материал оснащение

5. Специальная Беседа Словесные Схемы В/б мячи Соревно-

физическая Практи- Практи- Книги В/б сетка вания

подготовка ческие ческие Рисунки В/б стойки

занятия занятия Диски Гимн. маты,

скамейки,

стенки,

скакалки

6. Соревнования Беседа Словесные Схемы В/б мячи Соревно-

Практи- Практи- Книги В/б сетка вания

ческие ческие Рисунки В/б стойки

занятия занятия Диски

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1*. Г.В. Железняк, «Спортивные игры. Техника, тактика обучения», М., 2001.*

*2. Ю. Г. Коджаспиров, «Физическая культура. Развивающие игры на уроках физической культурой. 5 — 11 класс», М., 2003 В.С.*

*3. Кузнецов, «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школ.», М., 2003*

*4. В.С. Кузнецов, «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами», М., 2004*

*5. А.П. Матвеев, «Физическая культура. Учебник для учащихся 5 классов общеобразовательного учреждения», М., 2009*

*6. Е.Н. Литвинов « Физическая культура. 5 класс. Поурочные планы», М., 2004*

*7. А.П. Матвеев, « Физическая культура. 1-11 класс. Программы для общеобразовательных учреждений», М., 2007*

*8. Н.Н. Шапцева, «Наш выбор — здоровье», В., 2009*

*9.А.Н.Каинов, «Организация работы спортивных секций в школе», Волгоград,2010*