**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования №1»**

Утверждено педагогическим советом

протокол № от \_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Лукьянова

**Дополнительная образовательная программа**

**«волейбол».**

Уровень реализации: основное общее образование.

Срок реализации: 1 год.

Направленность: физкультурно-спортивное.

**Составитель**

**Программы: Гирш С.А..**

г.Донской 2015-2016 учебный год

**Пояснительная записка**

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

**Задачи программы:**

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

**Методическое обеспечение реализации программы**

**секции спортивных игр: «волейбол»:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. Х-Х1 классы.

*Часть1.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

*Часть111.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. **(**2010г).

2. Тематическое планирование уроков физической культуры по разделу учебной программы: «волейбол» для учащихся 5 -11 класса МБОУ «ЦО№1» на 2015 -2016 учебный год, учитель физической культуры Гирш С.А.

.

**Сроки реализации**: 2015-2016 учебный год.

**Формы занятий**: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

**Режим занятий**: Занятия в кружке проводится 1раз в неделю по 2 ч (90 мин).

**Ожидаемые результаты**:

– Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;

– укрепление психического и физического здоровья учащихся;

– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– снижение количества правонарушений среди подростков.

– в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать**:

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь**:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

**Форма подведения итогов реализации программы:**

соревнования

**Методическое обеспечение занятий**

**Формы занятий**:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии,

конкурсы, соревнования.

**Средства обучения**:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, волейбольная сетка.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание занятия** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| **1-2** | ***Обучение технике подачи мяча*** | Нижняя прямая подача. | 2 | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. |  |  |
| **3-4** | Нижняя боковая подача. | 2 | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра. |  |  |
| **5-6** | Верхняя прямая подача | 2 | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра. |  |  |
| **7-8** | Подача с вращением мяча. | 2 | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. |  |  |
| **9-10** | Подача с вращением мяча. | 2 | Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |  |  |
| **11-12** | Подача в прыжке. | 2 | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. |  |  |
| **13-14** | Подача в прыжке. | 2 | Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра. |  |  |
| **15-16** | Верхняя передача  мяча | 2 | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. |  |  |
| **17-18** | ***Техника нападения*** | Передача в прыжке | 2 | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. |  |  |
| **19-20** | Нападающий удар. | 2 | Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. |  |  |
| **21-22** |
| Нападающий удар. | **2** | Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. |  |  |
| **23-24** | ***Техника защиты*** | Приемы мяча. | 2 | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра. |  |  |
| **25-26** | Прием мяча с падением. | 2 | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. |  |  |
| **27-28** | Прием мяча с падением. | 2 | Учебная игра. Акробатические упражнения. |  |  |
| **29-30** | Блокирование одиночное | 2 | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). |  |  |
| **31-32** | Блокирование групповое | 2 | Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра. |  |  |
| **33-34** | ***Тактика защиты*** | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | 2 | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. |  |  |
| **35-36** | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | 2 | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра. |  |  |
| **36-37** | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | 2 | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра |  |  |
| **3839** | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | 2 | Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра. |  |  |
| **40-41** | ***Тактика нападения*** | Индивидуальные и групповые действия нападения. | 2 | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. |  |  |
| **42-43** | Индивидуальная тактика подач. | 2 | Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра. |  |  |
| **44-45** | Индивидуальная тактика передач мяча. | 2 | Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. |  |  |
| **46-47** | Индивидуальная тактика приёма мяча. | 2 | Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |  |  |
| **48-49** | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 | Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. |  |  |
| **50-51** |  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 | Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра. |  |  |
| **52-53** | Тактика нападающего удара. | 2 | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра. |  |  |
| **45-55** | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 2 | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |  |  |
| **56-57** | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 | Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы |  |  |
| **58-59** | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 | Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра. |  |  |
| **60-61** | Взаимодействия нападающего и пасующего | 2 | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. |  |  |
| **62-63** | ***Игра по правилам с заданием*** | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | 2 | Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |  |  |
| **64-65** | Командные действия в защите | 2 | Учебная игра с заданием. |  |  |
| **66-68** | Командные действия в защите | 2 | Учебная игра с заданием. |  |  |