**Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол»**

**\_\_\_\_\_\_\_5-11\_\_\_\_\_класс**

**на 2015-2020 учебный год**

**Разработана Гаркушиным В.В**

***учителем по физической культуре.***

**2015-2016 учебный год**

**с. Лопхари**

**2015**

**Методика обучения учащихся 5–11-х классов технике игры в волейбол (программа занятий спортивной секции)**

**Пояснительная записка.**

Предлагаемая программа реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту. Она составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Программой предусмотрены как теоретические, так и практические занятия, на которых представлены приёмы освоения умений и навыков игры в волейбол.

В соответствии с этим целью является формирование спортсмена-волейболиста, способного полноценно воспроизвести полученные навыки при игре. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.,

• Государственная программа Российской Федерации «Развитие дополнительного образования детей до 2020 годы», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации 22.11.2012 г., № 2148-р.

• Комплексный план модернизации системы общего образования ЯНАО

• Учебный план ДО на 2015-2016 уч.год, (Приказ от 01.09.2015 № 93/4)

• Положение образовательного учреждения о дополнительном образовании детей; утвержденным приказом ОУ 93-д от 27.08.2012г.;

• Должностной инструкцией педагога дополнительного образования утвержденной приказом ОУ от 01.09.2015.

**Содержание программы.**

Данная программа рассчитана на пять лет теоретического и практического обучения игре в волейбол. Последовательное формирование умений и навыков идёт на протяжении всех лет обучения. В течение первого года усваиваются приёмы подачи мяча, удара в нападении и др. Второй год обучения формирует навыки всевозможных передач мяча, отрабатывает подачу мяча через сетку сверху. В течение третьего года идёт обучение блокированию мяча, постановке удара. В течение четвёртого года усваиваются приёмы передачи мяча двумя руками сверху и снизу. На пятом году обучения участники объединения совершенствуют приёмы группового блокирования, учатся выполнять технико-тактические действия во время игры. В течение всего времени обучения главная роль отводится учебно-тренировочным играм.

**Ожидаемые результаты.**

**1-й год обучения:**

1. Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.
2. Выполнять подачу мяча через сетку.
3. Использовать полученные навыки в двусторонней игре.

**2-й год обучения:**

1. Совершенствовать навыки приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
2. Владеть навыками подачи мяча снизу.
3. Уметь выполнять нападающий удар.
4. Применять полученные навыки в учебной игре.

**3-й год обучения:**

1. Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.
2. Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.
3. Совершенствовать навыки нападающего удара.
4. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.

**4-й год обучения:**

1. Владеть навыками передач и приёмов мяча двумя руками сверху и снизу.
2. Выполнять подачу мяча через сетку сверху.
3. Освоить навыки одиночного блокирования.
4. Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.
5. Совершенствовать полученные навыки во время учебной игры.

**5-й год обучения:**

1. Владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара.
2. Уметь подавать мяч через сетку сверху.
3. Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.
4. Владеть в совершенстве групповым блокированием.
5. Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.

**Задачи**определены целью и связаны с физической деятельностью и с основной функцией физической культуры как предмета. К их числу можно отнести:

* совершенствование игры в волейбол;
* усвоение основных приёмов игры;
* тренировка свойств внимания: устойчивость, интенсивность, переключение.
* совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
* укрепление здоровья;
* воспитание нравственных качеств: взаимовыручка, сопереживание, чувство коллективизма.

Средством достижения цели и задач является формирование навыков игры в волейбол, поэтому особое место в программе отводится практическим занятиям. На каждом году обучения формируется ведущая теоретико-практическая проблема.

Программа ориентирована на личностно-гуманистический подход к обучению, который объединяет индивидуальный подход, разноуровневое обучение, обучение в сотрудничестве, предусматривает дифференциацию процесса.

Программа предназначена для учащихся 11 – 17 лет.

**Сроки реализации программы:**

* 1-й этап – 11-13 лет.
* 2-й этап – 12-14 лет.
* 3-й этап – 13-15 лет.
* 4-й этап – 14-16 лет.
* 5-й этап – 15-17 лет.
* Рассматривая формирование физической грамотности как единство теоретических знаний и практических умений и навыков, программа предлагает методику совершенствования игры в волейбол. Основной формой работы является практика, поэтому в программе большая часть времени отводится тренировкам, коллективным играм, соревнованиям.
* Результатом совершенствования игры в волейбол является сформированность навыков и умений, применение на практике приёмов игры, проявление способностей при участии в соревнованиях разного уровня. Физическое совершенство предполагает не только рост эстетической культуры, накопление игрового опыта, но и предполагает самореализацию в деятельной сфере.
* Обучение игре в волейбол способствует выявлению спортсменов – волейболистов, создаёт предпосылки для массового приобщения всех желающих к систематическим занятиям волейболом, а также способствует ведению здорового образа жизни и воспитанию нравственного потенциала.
* Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.
* **Учебно-тематический план программы.**
* **Первый год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание*** | ***Количество часов*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| **1.** | Передача мяча сверху двумя руками. | 25 |  | 25 |
| **2.** | Приём мяча сверху двумя руками. | 25 |  | 25 |
| **3.** | Подача мяча снизу двумя руками. | 25 |  | 25 |
| **4.** | Передача мяча снизу двумя руками. | 25 |  | 25 |
| **5.** | Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров. | 25 |  | 25 |
| **6.** | Двусторонняя игра | 28 |  | 28 |
|  | **Итого** | 153 |  | 153 |

**Второй год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание*** | ***Количество часов*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| **1.** | Приём и передача мяча сверху двумя руками. | 25 |  | 25 |
| **2.** | Приём и передача мяча снизу двумя руками. | 25 |  | 25 |
| **3.** | Приём мяча после подачи снизу двумя руками. | 25 |  | 25 |
| **4.** | Подача мяча через сетку снизу с 6 – 8 метров. | 25 |  | 25 |
| **5.** | Нападающий удар. | 25 |  | 25 |
| **6.** | Учебная игра | 28 |  | 28 |
|  | **Итого** | 153 |  | 153 |

**Третий год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание*** | ***Количество часов*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| **1.** | Верхняя прямая передача | 25 |  | 25 |
| **2.** | Приём мяча снизу двумя руками | 25 |  | 25 |
| **3.** | Подача мяча через сетку снизу | 25 |  | 25 |
| **4.** | Нападающий удар | 25 |  | 25 |
| **5.** | Приём мяча после отскока от сетки | 25 |  | 25 |
| **6.** | Учебная игра | 28 |  | 28 |
|  | **Итого** | 153 |  | 153 |

**Четвёртый год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание*** | ***Количество часов*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| 1. | Верхняя прямая передача двумя руками через сетку. | 25 |  | 25 |
| 2. | Передача мяча снизу двумя руками через сетку | 25 |  | 25 |
| 3. | Одиночное блокирование мяча | 25 |  | 25 |
| 4. | Подача мяча через сетку сверху | 25 |  | 25 |
| 5. | Нападающий удар | 25 |  | 25 |
| 6. | Учебная игра | 28 | 1 | 28 |
|  | **Итого** | 153 | 6 | 153 |

**Пятый год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание*** | ***Количество часов*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| **1.** | Сочетание передач мяча в парах, тройках | 11 | 0 | 10 |
| **2.** | Приём мяча после подачи и нападающего удара. | 11 | 0 | 10 |
| **3.** | Подача мяча через сетку сверху (силовая). | 21 | 0 | 20 |
| **4.** | Групповое блокирование мяча | 21 | 0 | 20 |
| **5.** | Нападающий и обманный удар | 21 | 0 | 20 |
| **6.** | Учебно-тренировочная игра | 51 | 0 | 50 |
|  | **Итого** |  | 0 | 130 |

**Методическое обеспечение программы.**

Совершенствование процесса игры в волейбол происходит с помощью таких методов и приёмов, как:

* ознакомление – рассказ, показ, объяснение;
* изучение – подбор упражнений и методов управления;
* изучение приёма в усложнённых условиях;
* закрепление – анализ выполнения приёма.

**Основная форма занятий**– игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований.

**Средства обучения игре в волейбол** – это физические упражнения (соревновательно – тренировочные), показы учителем приёмов, демонстрация наглядных пособий, набивные мячи, гантели, прыжковые тумбы, волейбольные мячи.

**Список использованной литературы.**

*Литература для учителя:*

1. Железняк Ю.120 уроков по волейболу.-М. Просвещение: 1965.
2. Железняк Ю. Слуцкий Л. Волейбол в школе. – М. Просвещение: 1989.

*Литература для учащихся:*

1. . «Физкультура в школе»