

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Приложение к основной
общеобразовательной программе
основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ВОЛЕЙБОЛ
7-11 классы

село Курьи
городской округ Сухой Лог

Оглавление

Комплекс основных характеристик программы.....	3
Пояснительная записка.....	3
Направленность программы.....	3
Актуальность программы.....	4
Отличительные особенности программы.....	4
Адресат программы.....	4
Объем и срок освоения программы.....	4
Формы организации занятий.....	5
Особенности организации образовательного процесса.....	5
Цель и задачи программы.....	6
Цель программы.....	6
Задачи обучения.....	6
Содержание программы.....	7
Учебно-тематический план.....	7
Содержание учебного плана.....	7
Планируемые результаты.....	12
Методическое обеспечение программы.....	14
Список литературы.....	15
Тематическое планирование.....	17
Приложения.....	24

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования. Забота о здоровье современных детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов обучения.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Важнейшая задача, стоящая перед учителями, тренерами, родителями – создание условий, при которых дети школьного возраста смогут заниматься физическими упражнениями не только в течение учебного дня, но и во внеурочное время.

Спортивная внеклассная работа является одной из важнейших составляющих физического воспитания в школе и направлена на повышение двигательной активности, укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности.

Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Организация занятий в секции волейбола необходима в целях более качественного и быстрого освоения учащимися техники и тактики игры в волейбол.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее Программа) реализует содержание дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной и средней школы.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно - ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Адресат программы

Данная программа является одним из элементов образовательного комплекса МАОУ СОШ № 4. Программа предназначена для обучающихся 7-11 классов, 2 часа в неделю. К занятиям допускаются учащиеся, имеющие допуск врача.

Объем и срок освоения программы

Объем предлагаемых занятий составляет 68 часов. Занятия начинаются в сентябре и

заканчиваются в мае. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, все занятия после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы и методы проведения занятий:

- форма организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая.
- с целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме.
- занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом.
- во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный методы занятий. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс-тестов и нормативов, соответствующих каждому году обучения.

Особенности организации учебного процесса.

Группа начальной подготовки - наряду с общей имеет свои специфические задачи укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки, дальнейшее развитие быстроты, координации, способности в ориентировке, изучение основ техники и тактики игры волейбол, освоение процесса игры по правилам, знакомство с правилами игры и площадкой.

Подростковая группа – дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики игры, а также правил игры.

Тренировочные занятия строятся по общему принципу. Каждое начинается с разминки. После неё чередуются упражнения на развитие основных двигательных качеств и освоение простейших приёмов техники волейбола. Каждая тренировка завершается игрой с элементами волейбола.

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений

	(двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
--	---

Цель и задачи программы

Цель программы: приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой волейбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена обеспечение разносторонней физической подготовки, привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Основные задачи:

- формирование положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности волейболом;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, закалывание организма;
- овладение основами игры в волейбол;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельных занятий;
- формирование общей культуры, развитие интеллектуальных, нравственных качеств;
- профилактика вредных привычек, правонарушений.
 - выявление одаренных детей и подростков.
 - привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

В целях объективного определения уровня подготовки учащихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год, (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах, проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в ниже.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная подготовка», «Техника и тактика игры» «Показатели физической подготовленности».

Содержание программы

Учебно-тематический план

	Наименование темы	Кол-во часов		
		8 класс	9 класс	10-11 класс
1.	«Основы знаний»	1 ч.	1 ч.	1 ч.
2.	«Общая физическая подготовка (ОФП)»	14 ч.	14 ч.	10 ч.
3.	«Специальная подготовка»	14 ч.	14 ч.	18 ч.
4.	«Техника и тактика игры»	14 ч.	18 ч.	20 ч.
5.	«Показатели физической подготовленности».	8 ч.	8 ч.	8 ч.
6.	Контрольные игры и соревнования.	7 ч.	7 ч.	5 ч.
7.	Учебно-тренировочные игры	10 ч.	6 ч.	6 ч.
	Итого:	68 ч.	68 ч.	68 ч.

Содержание

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта. Включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта. Для соединения физического, психического и духовного начал человека в программу введены элементы аутогенной тренировки. Сведения о развитии физической культуры и спорта в России. Сведения о возникновении и развитии волейбола. Особенности игры. Правила ФИВА-2000. Размеры и разметка площадки.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества. Раздел соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками и др.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5, 10 м. (Общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (1кг, 2 кг), с поясом-отягощением.

Бег (приставными шагами) в колонне по одному. По сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определенное действие.

Бег (с пробеганием отрезков 10, 30, 60; на дистанцию 300, 500, 800, 1000, 1500м; челночный бег; бег спиной и боком вперед; бег со сменой направлений по зрительному и звуковому сигналу, стартовые рывки с места).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения костей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы

вместе или расставлены, расстояние от стены постоянно увеличивается). То же, но опираясь на стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнения с кистевым эспандером. Многочисленные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного, футбольного мяча в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояния от нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность.

Броски набивного мяча и наблюдение за партнером – в зависимости от действий партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу с резиновым амортизатором.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения с набивными мячами

Упражнения с теннисными мячами.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Спрыгивание с высоты с последующим прыжком и нападающим ударом. Многочисленное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Упражнения в парах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.

Прыжковые упражнения, с подниманием рук вверх с касанием подвешенных мячей.

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

Прыжки (с места, разбега, в длину, в высоту, серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов). Приседание и выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения с предметами и без предметов.

Круговая тренировка.

Преодоление полосы препятствий.

Упражнения с отягощением.

Парные и групповые упражнения (с сопротивлением, перетягивание, переталкивание).

Упражнения на гимнастических снарядах (висы, подтягивания).

Подвижные игры (“Третий лишний”, “Удочка”, “Волк во рву”, “Перестрелка”, “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “Круговая охота”, “Переправа”, “Бегуны”, “Кто»

Специальная подготовка

8-й класс

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

9-й класс

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи, нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

10–11-е классы

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

В раздел «Техника и тактика игры» включен обширный материал: характеристика основных приемов техники: стойки игрока, перемещения, передачи (верхняя, нижняя), подачи (верхняя прямая и нижняя прямая), расстановки игроков по зонам и переходы во время игры.

Техника игры (техника нападения). Действия без мяча. Перемещения и стойки: перемещения (бегом, шагом, сочетание с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами, бег с изменением направления и скорости из различных исходных направлений), приставными шагами спиной вперед, двойной шаг. Остановки: прыжком. Стойки (низкая, средняя, высокая). **Действия с мячом.** Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная

передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещение приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю и дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3, игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2, игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

В раздел «Показатели физической подготовленности» входят:

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований. Устранение ошибок в игре.

Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной физической подготовке: тесты для измерения кондиционных способностей выносливость, скоростных способностей, гибкости, силовых способностей; тесты для измерения координационных способностей (быстроты); тесты для оценки специфических координационных способностей.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения, стоя;
- 5) 6-минутный бег;
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), поднимание туловища из положения, лежа (девочки).
- 7) Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя, стоя

Планируемые результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития волейбола в России;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения, связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке
Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников района по волейболу
4. Выполнение начальных спортивных разрядов,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Два раза в неделю по два учебных часа.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у большинства учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, а также умение контролировать психическое состояние.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи. Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Методическое обеспечение программы

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Использование подвижных игр для развития двигательных качеств у школьников (методические рекомендации).
2. Программы средней школы по физической культуре (внеклассная работа).
3. Подвижные игры для детей (пособие для учителя).
4. Секундомеры.
5. Мячи.
6. Волейбольная площадка.

7.Магнитофон, видеомагнитофон.

Список литературы.

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976
4. Успенская Л.Б. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. -М.: ТЦ Сфера,2004
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно оздоровительная работа в школе. - М.: “Издательство НЦ ЭНАС”,2003.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений. -М.: “Владос”,2002.
7. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы. - М.: Дрофа,2003.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. -М.: ООО “Фирма “Издательство АСТ”,1998.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.-М.:Физкультура и спорт, 2000
10. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
11. Кунянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 184 с.
12. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011. - 77с.
13. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
14. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
15. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
16. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
17. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
18. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Для детей:

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

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

