ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол №1 30.08.2018
Председатель педагогического совета
_____ Широкова С.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ Школы № 14
_____ Широкова С.В.
Приказ №_____ от «31» 08 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 11-17 лет

Разработчик: Котенков Сергей Витальевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа ***«Волейбол»*** имеет ф**изкультурно-спортивную** направленность, по уровню освоения - **общекультурная.**

Актуальность образовательной программы дополнительного образования:

Уже давно стало аксиомой - каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако, в последнее время, деятельность учащихся, направленная на обработку вербальной информации значительно преобладает над занятиями, направленными на развитие и совершенствование двигательной активности. Объем занятий физической культурой, уже не удовлетворяет потребности детей в движении.

Уровень двигательной активности детей прямо влияет на их здоровье, развитие и успеваемость. Поэтому занятия физической культурой, спортивными играми должны быть ежедневными.

Волейбол открывает для этого огромные возможности, так как это один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Волейбол учит подростков общению друг с другом, способствует духовному развитию личности, развивает у ребят стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию, развитию чувства ответственности, дисциплине.

Отличительная особенность образовательной программы дополнительного образования состоит в том, что, являясь упрощенной моделью программы «Волейбол: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР (2005 г)», данная программа учитывает специфику работы в отделении дополнительного образования детей и охватывает значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Адреса программы

Программа адресована детям 11-17 лет.

ЦЕЛЬ:

Развить и укрепить физическое здоровье детей и подростков, через освоение технических приемов и тактики игры в волейбол.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

Дать знания о технике и тактике игры в волейбол и обучить приемам игры.

Сформировать начальные навыки судейства.

Научить применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Развивающие:

Содействовать укреплению здоровья детей.

Способствовать развитию у обучающихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей), сформировать правильную осанку.

Развивать навыки коллективной спортивной игры.

Воспитательные:

Сформировать у детей устойчивый интерес к игре в волейбол.

Воспитывать моральные и волевые качества, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Условия реализации программы

Условия набора детей в группу: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – 15 человек; второй год обучения – 12 человек. По программе второго года обучения могут обучаться вновь принятые воспитанники по итогам собеседования (просмотра).

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется спортивный школьный зал, спортивный инвентарь:

волейбольные мячи на каждого учащегося

набивные мячи - на каждого учащегося

перекладины для подтягивания в висе — 5-7 штук

стойки — ограничители

скакалки для прыжков на каждого учащегося

волейбольная сетка

секундомер

резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося спортивные снаряды:

гимнастические скамейки — 5-6 штук

гимнастическая стенка — 12 пролетов

табло для подсчёта очков.

Планируемые результаты

Предметные:

Получат знания о технике и тактике игры в волейбол и обучатся приемам игры.

Сформируют начальные навыки судейства.

Научатся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Метапредметные:

Разовьют и укрепят своё здоровья.

Разовьют двигательные способности (силу, гибкость, быстроту, выносливость и координационные способности), сформируют правильную осанку.

Разовьют навыки коллективной спортивной игры.

Личностные:

Сформируют устойчивый интерес к игре в волейбол.

Воспитают в себе моральные и волевые качества, разовьют чувство товарищества и взаимопомощи.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 года обучения

№ п/п	**Темы**	**Количество часов**	**В том числе**		**Формы контроля**
			Теория	**Практика**	
I.	**Вводное занятие. Комплектование группы.**	4	4	-	Текущий
II.	**Основы знаний.**	2	2	-	Текущий
	Понятия о технике и тактике игры.	1	1	-	
	Правила игры в волейбол.	1	1	-	
Ш.	**Общая физическая подготовка**	52	4	48	Контрольное занятие
	Упражнения на гибкость, развитие осанки	15	2	13	
	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств	25	2	23	
	Комплексные упражнения	12	-	12	

IV.	**Специальная физическая подготовка**	24	5	19	Зачет
	Упражнения на специальную выносливость	4	1	3	
	Упражнения на реакцию и ловкость	4	1	3	
	Самостраховка при падениях, вставания	5	1	4	
	Спортивные стойки и позиции	5	1	4	
	Передвижения, повороты, обманные движения	6	1	5	
IV.	**Технические приемы.**	40	6	34	Контрольные упражнения
	Подачи.	14	2	12	
	Передачи.	14	4	10	
	Комбинированные упражнения.	12	-	12	
VI.	**Тактические приемы.**	20	5	15	Текущий
	Нападающий удар.	5	1	4	
	Блокирование.	5	1	4	
	Комбинированные упражнения.	3	1	2	
	Учебно-тренировочные игры.	3	1	2	
	Судейство игр.	4	1	3	
VII.	**Итоговое занятие**	2	1	1	Итоговый
	Итого:	**144**	**27**	**117**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 - го года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
I.	**Вводное занятие.**	2	2	-	Текущий
II.	**Основы знаний.**	2	2	-	Текущий
	Понятия о технике и тактике игры.	1	1	-	
	Правила игры в волейбол.	1	1	-	
Ш.	**Общая физическая подготовка**	38	2	36	Контрольное занятие
	Упражнения на гибкость, развитие осанки	9	1	8	
	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств	17	1	16	
	Комплексные упражнения	12	-	12	
IV.	**Специальная физическая подготовка**	26	5	21	Зачет
	Упражнения на специальную выносливость	4	1	3	
	Упражнения на реакцию и ловкость	4	1	3	
	Самостраховка при падениях, вставания	6	1	5	
	Спортивные стойки и позиции	6	1	5	
	Передвижения, повороты, обманные движения	6	1	5	
IV.	**Технические приемы.**	42	6	36	Контрольные упражнения
	Подачи.	14	2	12	
	Передачи.	16	4	12	
	Комбинированные упражнения.	12	-	12	
VI.	**Тактические приемы.**	22	5	17	Текущий
	Нападающий удар.	5	1	4	
	Блокирование.	5	1	4	
	Комбинированные упражнения.	4	1	3	
	Учебно-тренировочные игры.	4	1	3	
	Судейство игр.	4	1	3	
VII.	**Итоговое занятие**	2	2	-	Открытое занятие
	Итого:	**144**	**26**	**118**	

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Волейбол»

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	01.09	31.05.	36	144	2 раза в неделю по 2 ак.часа
2 год	01.09.	31.05.	36	144	2 раза в неделю по 2 ак.часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

1-го года обучения
Возраст учащихся: 11-17 лет

Разработчик: Котенков Сергей Витальевич,
педагог дополнительного образования

Задачи программы первого года обучения:

Обучающие:

Дать знания о технике и тактике игры в волейбол и обучить приемам игры.

Научить применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Развивающие:

Содействовать укреплению здоровья детей.

Способствовать развитию у обучающихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей), сформировать правильную осанку.

Развивать навыки коллективной спортивной игры.

Воспитательные:

Воспитывать моральные и волевые качества, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

I**. Вводное занятие.** Комплектование группы.

Теория: Правила техники безопасности. Планирование работы на год. Игры на сплочение коллектива.

II. Основы знаний.

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Личная гигиена на занятиях волейболом. Сведения о технике выполнения игровых приемов. Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

III. Общая физическая подготовка.

Теория: Здоровье человека как одна из основополагающих ценностей. Физкультура и спорт как одни из компонентов основы здорового образа жизни. Объяснения и показ физических упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения, как с предметами, (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

IV. Специальная физическая подготовка.

Теория: Необходимость развития специальных физических качеств: прыгучести, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Практика: Комплексы упражнений на развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

V. Технические приемы.

Теория: Знакомство с техникой выполнения нижнего приема. Правила безопасного выполнения. Техника передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Передвижения при выполнении приема.

Знакомство с техникой выполнения верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема и передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Знакомство с техникой выполнения нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Знакомство с техникой выполнения верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Знакомство с техника выполнения нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Знакомство с техникой выполнения навесной передачи к нападающему удару. Правила безопасного выполнения упражнения. Понятие выхода на прием мяча. Использование нижней и верхней навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Практика: Выполнение технических приемов. Использование технических приемов на практике вовремя командной игры в волейбол.

VI. Тактические приемы

Теория: Знакомство с техникой выполнения нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения. Понятие выход на позицию перед ударом. Использование нападающего удара на практике вовремя командной игры в волейбол.

Знакомство с понятием блокирование. Правила выполнения приемов блокирования. Использование приемов блокирования на практике вовремя командной игры в волейбол.

Знакомство с правилами взаимодействия игроков на площадке. Знакомство с правилами индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

Знакомство с правилами судейства. Особенности судейства школьных соревнований.

Практика: Выполнение тактических приемов. Использование тактических приемов на практике во время командной игры в волейбол. Выполнение приемов блокирования. Выполнение комбинированных упражнений.

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Отработка индивидуальных действий игроков. Отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей учащихся.

VII Воспитательные мероприятия.

Практика: Игра, конкурсы, беседы и т. п.

VII1. Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Награждение участников.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-го года обучения, 144 часа

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Комплектование группы	1	-			Текущий
2.	Комплектование группы	1	-			Текущий
3.	Вводное занятие. Комплектование группы.	1	-			Текущий
4.	Вводное занятие	1	1			Текущий
5.	Основное занятие	1	1			Текущий
6.	ОФП	1	1			Текущий
7.	Нижняя прямая подача.	1	1			Текущий
8.	Нижняя боковая подача.		2			Текущий
9.	ОФП	1	1			Текущий
10.	Верхняя прямая подача	1	1			Текущий
11.	ОФП	1	1			Текущий
12.	Подача с вращением мяча.		2			Текущий
13.	Подача с вращением мяча.	1	1			Текущий
14.	Специальная физическая подготовка		2			Текущий
15.	Подача в прыжке.	1	1			Текущий
16.	ОФП		2			Текущий
17.	Подача в прыжке.	1	1			Текущий

18.	Техническая подготовка.		2			Текущий
19.	ОФП	1	1			Текущий
20.	Верхняя передача мяча		2			Текущий
21.	Специальная физическая подготовка	1	1			Текущий
22.	Передача в прыжке		2			Текущий
23.	Специальная физическая подготовка	1	1			Текущий
24.	Тактические действие.		2			Текущий
25.	ОФП	1	1			Контрольное занятие
26.	ОФП		2			Текущий
27.	Нападающий удар.	1	1			Текущий
28.	Специальная физическая подготовка		2			Зачет
29.	Нападающий удар.	1	1			Текущий
30.	Техническая подготовка.		2			Текущий
31.	ОФП	1	1			Текущий
32.	Приемы мяча.		2			Текущий
33.	ОФП	1	1			Текущий
34.	Прием мяча с падением.		2			Текущий
35.	Специальная физическая подготовка	1	1			Текущий
36.	ОФП		2			Текущий
37.	Блокирование одиночное	1	1			Текущий
38.	Блокирование групповое		2			Текущий
39.	ОФП	1	1			Текущий

40.	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.		2			Текущий
41.	Специальная физическая подготовка	1	1			Текущий
42.	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.		2			Текущий
43.	ОФП	1	1			Контрольное занятие
44.	Специальная физическая подготовка		2			Текущий
45.	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.		2			Текущий
46.	Волейбольный турнир		2			Текущий
47.	Специальная физическая подготовка		2			Текущий
48.	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.		2			Текущий
49.	ОФП		2			Текущий
50.	Индивидуальные и групповые действия нападения.		2			Текущий
51.	Индивидуальная тактика подач.		2			Текущий
52.	ОФП		2			Текущий
53.	Специальная физическая подготовка		2			Текущий
54.	Индивидуальная тактика передач мяча.		2			Текущий
55.	Индивидуальная тактика приёма мяча.		2			Текущий

56.	ОФП		2			Текущий
57.	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.		2			Текущий
58.	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.		2			Текущий
59.	ОФП		2			Текущий
60.	ОФП		2			Текущий
61.	Специальная физическая подготовка		2			Зачет
62.	Тактика нападающего удара.		2			Текущий
63.	ОФП		2			Текущий
64.	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.		2			Текущий
65.	Специальная физическая подготовка		2			Текущий
66.	Отвлекающие действия при нападающем ударе.		2			Текущий
67.	Отвлекающие действия при нападающем ударе.		2			Контрольные упражнения
68.	Товарищеская игра		2			Текущий
69.	Взаимодействия нападающего и пасующего		2			Текущий
70.	ОФП		2			Текущий
71.	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.		2			Контрольные упражнения
72.	Итоговое занятие. Награждение		2			Итоговый

	участников					

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол №1 30.08.2018
Председатель педагогического совета
_____ Широкова С.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ Школы № 14
_____ Широкова С.В.
Приказ № 10 от «31» 08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

2-го года обучения
Возраст учащихся: 11-17 лет

Разработчик: Котенков Сергей Витальевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

15

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

Дать знания о технике и тактике игры в волейбол и обучить приемам игры.

Сформировать начальные навыки судейства.

Научить применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Развивающие:

Содействовать укреплению здоровья детей.

Способствовать развитию у обучающихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей), сформировать правильную осанку.

Развивать навыки коллективной спортивной игры.

Воспитательные:

Сформировать у детей устойчивый интерес к игре в волейбол.

Воспитывать моральные и волевые качества, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения:

I. Вводное занятие.

Теория: Планы на учебный год. Правила техники безопасности на занятиях. Пропаганда здорового образа жизни. Гигиенические требования.

II. Основы знаний.

Тема 1. Понятие о технике и тактике игры.

Теория: Закрепление знаний о технических и тактических приемах, используемых при игре в волейбол. Техника нападения: стойки и перемещения; стойка, ходьба, бег, скачок, прыжок.

Техника владения мячом:

Передача: двумя руками сверху: вперед, в сторону и назад.

Одной рукой сверху: вперед, над собой, назад.

Подача: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая-с вращением, без вращения.

Техника защиты - стойки и перемещения:

Стойка – основная, низкая.

Ходьба – обычный шаг, приставной шаг, скрещенный шаг.

Выпады – вперед, в стороны.

Бег – обычный.

Техника владения мячом:

Прием: сверху двумя руками в стойке

Снизу двумя руками – впереди, сбоку.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке.

Тактика игры:

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

Групповые тактические действия в нападении и защите.

Командные действия в нападении и защите.

Тема 2. Основные положения правил игры в волейбол.

Теория: Закрепление знаний о правилах игры в волейбол.

Закрепление знаний о нарушениях и правилах судейства.

III. Общая физическая подготовка.

Теория: Напоминание о необходимости общефизической подготовки. Объяснения и показ упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи) и без предметов. А также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Открытый урок.

IV. Специальная физическая подготовка.

Теория: Напоминание о необходимости развития специальных физических качеств: прыгучести, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Практика: Комплексы упражнений на развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

V. Технические приемы.

Теория: Техника выполнения нижнего приема. Правила безопасного выполнения. Особенности в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Особенности в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Повторение правил правильного положения рук и ног при выполнении нижнего приема. Повторение особенностей передвижения при выполнении приема.

Техника выполнения верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема и передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Правила безопасного выполнения упражнения. Понятие выхода на прием мяча. Использование нижней и верхней навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Практика: Выполнение и совершенствование технических приемов. Использование технических приемов на практике вовремя командной игры в волейбол.

VI. Тактические приемы

Теория: Техника выполнения нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения. Особенности выхода на позицию перед ударом. Использование нападающего удара на практике вовремя командной игры в волейбол.

Повторение правил выполнения приемов блокирования. Использование приемов блокирования на практике вовремя командной игры в волейбол.

Повторение правил взаимодействия игроков на площадке. Повторение правил отработки индивидуальных действий игроков.

Повторение правил судейства. Особенности судейства школьных соревнований.

Практика: Выполнение и совершенствование тактических приемов. Использование тактических приемов на практике вовремя командной игры в волейбол. Выполнение и совершенствование приемов блокирования. Выполнение комбинированных упражнений.

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа. Отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

VII Воспитательные мероприятия.

Практика: Игра, конкурсы, беседы и т. п.

VII1. Итоговое занятие

Теория: Анализ деятельности детского объединения. Итоги года. Награждение участников.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-го года обучения, 144 часа

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	1		01.09		Текущий
2.	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	1		01.09		Текущий
3.	Основы знаний.	1		04.09		Текущий
4.	Основы знаний.	1		06.09		Текущий
5.	ОФП. Упражнения на гибкость, развитие осанки	1		08.09		Текущий
6.	ОФП. Упражнения на гибкость, развитие осанки		1	08.09		Текущий
7.	Технические приемы. Нижняя подача.	1		11.09		Текущий
8.	Технические приемы. Нижняя подача.		1	13.09		Текущий
9.	Технические приемы. Верхняя подача.	1		15.09		Текущий
10.	Технические приемы. Верхняя подача.		1	15.09		Текущий
11.	ОФП. Упражнения на развитие силы и скоростных - силовых качеств.	1		18.09		Текущий
12.	ОФП. Упражнения на развитие силы и скоростных - силовых качеств.		1	20.09		Текущий
13.	Технические приемы. Подачи	1		22.09		Текущий
14.	Технические приемы. Подачи		1	22.09		Текущий
15.	ОФП. Упражнения на гибкость, развитие осанки	1		25.09		Текущий
16.	ОФП. Упражнения на гибкость, развитие осанки		1	27.09		Текущий
17.	Технические приемы. Подача с вращением		1	29.09		Текущий

	мяча.					
18.	Технические приемы. Подача с вращением мяча.		1	29.09		Текущий
19.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на специальную выносливость.	1		02.10		Текущий
20.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на специальную выносливость.		1	04.10		Текущий
21.	Технические приемы. Подача в прыжке.		1	06.10		Текущий
22.	Технические приемы. Подача в прыжке.		1	06.10		Текущий
23.	ОФП. Подвижные игры.	1		09.10		Текущий
24.	ОФП. Подвижные игры.		1	11.10		Текущий
25.	Технические приемы. Подача в прыжке.		1	13.10		Текущий
26.	Технические приемы. Подача в прыжке.		1	13.10		Текущий
27.	Техническая подготовка.	1		16.10		Текущий
28.	Техническая подготовка.		1	18.10		Текущий
29.	ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.		1	20.10		Текущий
30.	ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.		1	20.10		Текущий
31.	Технические приемы. Верхняя передача мяча.	1		23.10		Текущий
32.	Технические приемы. Верхняя передача мяча.		1	25.10		Текущий
33.	Специальная физическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”.	1		27.10		Текущий
34.	Специальная физическая		1	27.10		Текущий

	подготовка. Игра “Сумей передать и подать”.					
35.	Технические приемы. Передача в прыжке	1		30.10		Текущий
36.	Технические приемы. Передача в прыжке		1	01.11		Текущий
37.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса.	1		03.11		Текущий
38.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса.		1	03.11		Текущий
39.	ОФП. Игра «Пионербол».		1	06.11		Текущий
40.	ОФП. Игра «Пионербол».		1	08.11		Текущий
41.	ОФП. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.		1	10.11		Текущий
42.	ОФП. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.		1	10.11		Текущий
43.	Тактические приемы. Нападающий удар.	1		13.11		Текущий
44.	Тактические приемы. Нападающий удар.		1	15.11		Текущий
45.	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.	1		17.11		Текущий
46.	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.		1	17.11		Текущий
47.	Тактические приемы. Нападающий удар.		1	20.11		Текущий
48.	Тактические приемы. Нападающий удар.		1	22.11		Текущий
49.	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас.	1		24.11		Контрольное занятие
50.	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас.		1	24.11		Контрольное занятие
51.	ОФП. Подвижные игры и эстафета.		1	27.11		Текущий

52.	ОФП. Подвижные игры и эстафета.		1	29.11		Текущий
53.	Приемы мяча.		1	01.12		Текущий
54.	Приемы мяча.		1	01.12		Текущий
55.	ОФП. Общеразвивающие упражнения.		1	04.12		Зачет
56.	ОФП. Общеразвивающие упражнения.		1	06.12		Зачет
57.	Прием мяча с падением.		1	08.12		Текущий
58.	Прием мяча с падением.		1	08.12		Текущий
59.	Специальная физическая подготовка. Развитие координационных способностей.		1	11.12		Текущий
60.	Специальная физическая подготовка. Развитие координационных способностей.		1	13.12		Текущий
61.	ОФП. Общеразвивающие упражнения.		1	15.12		Текущий
62.	ОФП. Общеразвивающие упражнения.		1	15.12		Текущий
63.	Тактические приемы. Блокирование одиночное.	1		18.12		Текущий
64.	Тактические приемы. Блокирование одиночное.		1	20.12		Текущий
65.	Блокирование групповое	1		22.12		Текущий
66.	Блокирование групповое		1	22.12		
67.	ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.		1	25.12		Текущий
68.	ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.		1	27.12		Текущий
69.	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.		1	29.12		Текущий
70.	Групповые действия в защите внутри линии		1	29.12		Текущий

	и между линиями.					
71.	Специальная физическая подготовка. Пас предплечьями на точность.		1	10.01		Текущий
72.	Специальная физическая подготовка. Пас предплечьями на точность.		1	12.01		Текущий
73.	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста		1	12.01		Текущий
74.	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста		1	15.01		Текущий
75.	ОФП. Общеразвивающие упражнения.		1	17.01		Текущий
76.	ОФП. Общеразвивающие упражнения.		1	19.01		Текущий
77.	Специальная физическая подготовка. Пас предплечьями на точность.		1	19.01		Текущий
78.	Специальная физическая подготовка. Пас предплечьями на точность.		1	22.01		Текущий
79.	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.		1	24.01		Текущий
80.	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.		1	26.01		Текущий
81.	Волейбольный турнир		1	26.01		Текущий
82.	Волейбольный турнир		1	29.01		
83.	Специальная физическая подготовка. Пас предплечьями на точность.		1	31.01		Текущий
84.	Специальная физическая подготовка. Пас		1	02.02		Текущий

	предплечьями на точность.					
85.	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.		1	02.02		Контрольное занятие
86.	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.		1	05.02		Контрольное занятие
87.	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.		1	07.02		Текущий
88.	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.		1	09.02		Текущий
89.	Индивидуальные и групповые действия нападения.		1	09.02		Текущий
90.	Индивидуальные и групповые действия нападения.		1	12.02		Текущий
91.	Индивидуальная тактика подач.		1	14.02		Текущий
92.	Индивидуальная тактика подач.		1	16.02		Текущий
93.	Специальная физическая подготовка. Игра «Пионербол».	1		16.02		Текущий
94.	Специальная физическая подготовка. Игра «Пионербол».		1	19.02		Текущий
95.	Упражнения с набивными и теннисными мячами.		1	21.02		Текущий
96.	Упражнения с набивными и теннисными мячами.		1	26.02		Текущий
97.	Индивидуальная тактика передач мяча.		1	28.02		Текущий

98.	Индивидуальная тактика передач мяча.		1	02.03		Текущий
99.	Индивидуальная тактика приёма мяча.	1		02.03		Текущий
100	Индивидуальная тактика приёма мяча.		1	05.03		Текущий
101	Специальная физическая подготовка. Передача – перемещение-передача.		1	07.03		Текущий
102	Специальная физическая подготовка. Передача – перемещение-передача.		1	09.03		Текущий
103	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.		1	09.03		Текущий
104	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.		1	12.03		Текущий
105	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1		14.03		Текущий
106	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.		1	16.03		Текущий
107	Специальная физическая подготовка. Перемещение по		1	16.03		Текущий

	сигналу.					
108	Специальная физическая подготовка. Перемещение по сигналу.		1	19.03		Текущий
109	ОФП. Игра Подай и попади.		1	21.03		Текущий
110	ОФП. Игра Подай и попади.		1	23.03		
111	Специальная физическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”.		1	23.03		Текущий
112	Специальная физическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”.		1	26.03		Текущий
113	Тактика нападающего удара.	1		28.03		Текущий
114	Тактика нападающего удара.		1	30.03		
115	Специальная физическая подготовка. Игра “Кому принимать подачу?”.		1	30.03		Текущий
116	Специальная физическая подготовка. Игра “Кому принимать подачу?”.		1	02.04		Текущий
117	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.		1	04.04		Текущий
118	Индивидуальные тактические действия		1	06.04		Текущий

	блокирующего игрока.					
119	Специальная физическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”.		1	06.04		Текущий
120	Специальная физическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”.		1	09.04		Текущий
121	Отвлекающие действия при нападающем ударе.		1	11.04		Зачет
122	Отвлекающие действия при нападающем ударе.		1	13.04		Зачет
123	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.		1	13.04		Текущий
124	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра		1	16.04		Текущий
125	Товарищеская игра		1	18.04		Текущий
126	Товарищеская игра		1	20.04		Текущий
127	Взаимодействия нападающего и пасующего		1	20.04		Текущий
128	Взаимодействия нападающего и пасующего		1	23.04		
129	Специальная физическая подготовка. Пас из неудобного положения.		1	25.04		Текущий
130	Специальная физическая подготовка. Пас из неудобного положения.		1	27.04		Текущий
131	Групповые действия в нападении через		1	27.04		Текущий

	игрока передней линии.					
132	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.		1	30.04		Текущий
133	Командные действия в защите.		1	07.05		Контрольные упражнения
134	Командные действия в защите.		1	14.05		Контрольные упражнения
135	Специальная физическая подготовка. Передача-перемещение-передача.		1	16.05		Текущий
136	Специальная физическая подготовка. Передача-перемещение-передача.		1	18.05		Текущий
137	Командные действия в защите		1	18.05		Текущий
138	Командные действия в защите		1	21.05		Текущий
139	Тактика нападающего удара.		1	23.05		Текущий
140	Тактика нападающего удара.		1	25.05		Текущий
141	Индивидуальные и групповые действия нападения.		1	25.05		Контрольные упражнения
142	Индивидуальные и групповые действия нападения.		1	28.05		Контрольные упражнения
143	**Итоговое занятие.** Игра обучающихся для родителей.		1	30.05		Итоговый
144	**Итоговое занятие.** Игра обучающихся для родителей.		1	31.05		Итоговый

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Волейбол»
На 2018-2019 уч.год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.2018	31.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 1 ак. часа и 1 раз в неделю 2 ак. часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы организации деятельности:

групповая;

индивидуальная;

индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий:

беседа;

спортивная игра;

турнир;

открытое занятие;

тренировка;

соревнование;

чемпионат;

эстафета.

Формы аттестации:

промежуточная.

Методы:

словесный (рассказ, беседы, объяснение инструктаж по техника безопасности при работе в спортзале);

наглядный (показ упражнений педагогом, просмотр видеоматериалов);

практический (тренировка, участие в соревнованиях).

Способы определения результативности:

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за воспитанниками и собеседование.

Выявление знаний по истории развития игры волейбол, знаний правил и судейской жестикуляции.

Зачетные занятия по общей специальной физической подготовке при выполнении контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях различного уровня.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

контрольные упражнения,

открытое занятие,

контрольная игра,

турнир,

соревнование,

обсуждение.

Распределение времени (%) на основные виды подготовки обучающихся.

Виды подготовки	Время (%) для 11-14 лет	Время (%) для 14-15 лет
Общая физическая	30	30
Специальная физическая	20	20
Техническая	35	30
Тактическая	15	20

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел или тема программы	**Формы занятий**	**Приёмы и методы организации образовательного процесса**	**Дидактический материал**	**Техническое оснащение занятий**	**Формы подведения итогов**

Вводное занятие	беседа	Методы: словесный, наглядный Приемы: просмотр видеоматериалов, объяснение	видеоматериалы, плакаты, инструкции по технике безопасности	мультимедийный проектор, компьютер	обсуждение
Основы знаний	беседа, занятие-игра, диагностическое занятие	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: объяснение, практическая работа	видеоматериалы, картотека упражнений по волейболу (карточки), положение о соревнованиях по волейболу, схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе	мультимедийный проектор, компьютер ,волейбольные мячи, набивные мячи волейбольная сетка, секундомер табло д подсчёта очков	обсуждение, контрольные упражнения
Общая физическая подготовка	открытое занятие, тренировка, эстафета	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	электронное приложение к «Энциклопедии спорта»	компьютер,п рекладины для подтягивания в висе,скакалки для прыжк на каждо обучающего я, гимнастиче ие скамейк гимнастиче ая стенк секундомер	контрольные упражнения, анализ открытого урока
Специальная физическая подготовка	практическое занятие, спортивная игра, эстафета	Методы: наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	видеоматериалы, учебные фильмы, инструкции по технике безопасности, картотека упражнений по волейболу (карточки), схемы и плакаты	компьютер, волейбольные мячи,набивные мячи, волейбольная сетка, секундомер, табло для подсчёта	контрольная игра

			освоения технических приемов в волейболе	очков	
Технические приемы	беседа, спортивная игра, эстафета	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	учебные фильмы, схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе	мультимедийный проектор, компьютер, волейбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, стойки — ограничители	обсуждение, соревнование
Тактические приемы	беседа, спортивная игра, эстафета	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа	учебные фильмы, схемы и плакаты освоения тактических приемов в волейболе	мультимедийный проектор, компьютер, волейбольные мячи,волейбольная сетка	обсуждение, турнир
Итоговое занятие	открытое занятие	Методы: словесный, наглядный Приемы: просмотр видеоматериалов, объяснение	регламент проведения волейбольных турниров различных уровней	волейбольные мячи,компьютер, мультимедийный проектор	обсуждение, анализ работы детского объединения за учебный год

Обеспечение программы методической продукцией:

I. *Дидактические материалы:*

Картотека упражнений по волейболу (карточки).

Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

Правила игры в волейбол.

Правила судейства в волейболе.

Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.

Положение о соревнованиях по волейболу

II. Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

Инструкции по охране труда.

Литература:

Для педагога:

1. Волейбол. Составитель Клещёв Ю.Н., М., ФиС 1983г.
2. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Айриянца А.Г., Москва, ФиС 1976 г.
3. Высшая школа 1983 г. Основы волейбола, составитель Чехов О. Москва. ФиС,1979г.
4. Голомазов В.А. Ковалёв В.Д, Мельников А.Г. Волейбол в школе. М., Просвещение, 1976 г.
5. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. М., Просвещение. 1989г.
6. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. М.
7. Фурманов А.Г. Начальное обучение волейболистов, М.: Высшая школа, 1983

Для обучающихся:

1. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. М., ФиС