Российская Федерация

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Ненецкого автономного округа «Средняя школа п.Харута»

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель руководителя  по ВР ГБОУ НАО  « СШ п.Харута»  Сидорова С.Н. /\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г | **«Утверждаю»**  Директор  ГБОУ НАО «СШ п. Харута»  Сидорова Т.Г./\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г |

**Рабочая программа дополнительного образования**

**занятий по волейболу**

**(5-6 класс)**

**Казакова Дмитрия Сергеевича**

**педагога высшей категории**

2016 - 2017 учебный год

**Оглавление**

1. Титульный лист -------------------------------------------------------------- 1

2. Оглавление------------------------------------------------------------------------- 2

3.Пояснительная записка---------------------------------------------------------- 3

4. Основные положения программы-------------------------------------------- 4

5. Планируемые результаты---------------------------------------------------- 5

6. Учебно-тематический план -------------------------------------------------- 5

7. Содержание программы------------------------------------------------------ 6

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение------ 7

9. Литература------------------------------------------------------------------------ 8

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования на 2016-2017 учебный год разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

от 29 августа 2013г №1008 «Перечень направленностей дополнительных общеобразовательных программ» .

* Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобразования и науки РФ от 27.11.2015. № 08-2228 « Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культуры и спорта в образовательных учреждениях РФ»
* Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10,утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010. №189 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность,** которая соответствует её названию .

**Актуальность** программы заключается в том, чтозанятия волейболом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка.

**Педагогическая целесообразность** программы спортивной секции «Волейбол»  заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы поволейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Практическая значимость**программы в методике: приобщаются к здоровому образу жизни через игровую деятельность. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

**Отличительной особенностью** программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта , в частности волейболом, и общефизической подготовкой. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Занятия спортивных секций волейбола направлено на

достижение следующих **целей**:

* приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
* воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
* развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой волейбол;
* привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.;
* подготовка детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом;
* развитие коммуникабельных способностей;
* воспитание патриотизма и гордости за свою страну.

В соответствии с целями ставятся **задачи**:

* воспитать   потребности   и   умения   самостоятельно   заниматься физическими     упражнениями,   сознательно  применять     их  в целях  отдыха, тренировки, повышенияработоспособности и укрепления здоровья.
* привить интерес к систематическим занятиям волейболом;
* обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* овладеть основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в волейболе , и основами индивидуальной, групповой тактики игры в баскетбол;
* освоить процесс игры в соответствии с правилами;
* изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры.

**Принципы** - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям в волейболе.

**Концептуальной основой** планирования является создание предпосылок для обучения волейболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

 Комплектация групп проводится в различных возрастных категориях: 12-13 лет.

Программа рассчитана на 34ч. Режим занятий 1 час в неделю.

Занятия могут проводиться как индивидуальные, так и групповые.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения программы спортивной секции обучающиеся будут

**знать:**

- основы истории развития волейбола в России;

-остроении и функциях организма человека;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

**уметь:**  - самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для

индивидуальных тренировок различной направленности;

- вести соревновательную деятельность

-  организовать игру в волейбол  для своих  товарищей.

**Способы проверки.**

Сдача нормативов, тестовые задания,  игры, проведение состязаний.

     Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах,  тестирования.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Разделы программы** | **Количество часов** |  |  |
|  |  | **Всего** | Теоретические знания | Практическиезанятия |
| 1 | Основы знаний | 1 | 1 | - |
| 2 | Общефизическая подготовка | 9 | - | 9 |
| 3 | Специальная подготовка | 8 | - | 8 |
| 4 | Техника нападения и защиты | 7 | 1 | 6 |
| 5 | Тактика нападения и защиты | 6 | 1 | 5 |
| 6 | Контрольные игры  и соревнования | 2 |  | 2 |
| 7 | Физическое развитие и физическая подотовленность | 1 |  | 1 |
|  | Всего | 34 | 3 | 31 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

  Раздел 1 .  Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Правила игры в волейбол (в мини-волейбол).Места занятий, инвентарь.

Раздел 2.Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Раздел 4. Техника нападения и защиты (практическая часть).

Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передачи мяча. Нападающие

удары.Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов

перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками. Прием

мяча снизу с подачи; одиночное блокирование.

Раздел 5. Тактическая подготовка. Тактика нападения и защиты.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Раздел 6. Контрольные игры и соревнования

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Товарищеские встречи.

Раздел 7.

Физическое развитие и физическая подготовленность

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО –ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Формы занятия** | **Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса** | **Дидактический**  **материал и техническое**  **оснащение** | **Формы подведения итогов** |
| 1 | Основы знаний | Беседа, доклад | Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный | Фотографии, плакаты.  Видео, мультимедиа. | Работа по вопросам |
| 2 | Общефизическая подготовка. | Игра | практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Мячи  сетки | Контрольные упражнения |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Игра | Словесный,  наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Мячи  сетки | Соревнования |
| 4 | Техника нападения и защиты | Рассказ | Анализ видеофрагментов | Сетка волейбольная - 2 штуки.  Стойки волейбольные - 2 штуки.  Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.  Гимнастические скамейки | Тест |
| 5 | Тактическая подготовка. Тактика нападения и защиты | Наблюдения | Анализ видео | Гимнастические маты - 3 штуки. Скакалки - 30 штук.  Мячи набивные - 25 штук.  Резиновые амортизаторы - 25 штук. | Тест |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | Игра | Групповая работа | Сетка волейбольная - 2 штуки.  Стойки волейбольные - 2 штуки.  - 6 – 8 пролётов. | Турнир |
| 7 | Физическое развитие и физическая подготовленность | Беседа | Групповая работа | Макет площадки с фишками комплекта. | Соревнования |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: Феникс,2001.
2. Болонов Г.П., Болонова Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. – М.: Школьная Пресса, 2003.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.
4. Лепёшкин В.А. Волейбол в школе: обучение тактике игры / В.А. Лепёшкин – М.: Чистые пруды, 2007.
5. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей. : Пособие для учителя физкультуры. -. М.: Школьная Пресса, 2004.
6. Лукманова Н.Б. Формирование правильной осанки у школьников: учебно-методические рекомендации. – Архангельск.: ПГУ им. М.В. Ломоносова,2002.
7. Лях. В.И. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2011.
8. Методы самоконтроля физического состояния: методические рекомендации по валеологии/ сост.Е.Б.Раменская, С.И. Береснев. – Архангельск.: ПГУ им. М.В.Ломоносова,2000.
9. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие.-М.:Дрофа,2008.
10. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
11. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
12. Патриотическое воспитание детей (Игры и программы). – М .:ГОУ ЦРСДОД, 2003.
13. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. -М.: Дрофа,2005.
14. Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы: методическое пособие. –М.: Дрофа,2006.
15. Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе / авт. -сост. О.В. Белоножкина и др. - Волгоград: Учитель, 2006
16. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России/ В.С. Родиченко и др.- М.: Физкультура и Спорт,2011.
17. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол. -.М.: Советский спорт,1989.