

109125, г. Москва, Васильцовский стан, дом 6 | (499) 754-1367 | www.lyc1367uv.mskobr.ru | 1367@edu.mos.ru
ОКПО: 26139327, ОГРН: 5137746181480, ИНН/КПП: 7721816006 / 772101001

Принята на заседании
педагогического совета
от «19» августа 2016г.
Протокол № 1

«Утверждаю»

Директор ГБОУ Лицей № 1367

Пашков А.А.

«01» сентября 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Уровень: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-13 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования
ГБОУ Лицей № 1367
Корнеева М.В..

Москва, 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности (базовый уровень)

«Волейбол»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:

В программе представлены доступные для обучающихся учеников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Программа секции предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на три года обучения для группы начальной подготовки обучения (8-13 лет).

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся . Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы. В течение года проводится первенство по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Отличительная особенность программы - уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Цель и задачи программы

Целью программы дополнительного образования является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа волейболу будет способствовать решению следующих **задач**:

Личностные - укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами игры в волейбол. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Метапредметные - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные - Умение владеть элементарными навыками техники игры в волейбол. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), т.к. в процессе занятий

формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Категория обучающихся по программе: 8 -13лет

Срок реализации программы: 3 года

Формы и режим занятий:

Форма обучения:

– групповые занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 25 человек. В секцию принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Режим занятий:

1 занятие (2 академический часа по 45 минут + 15 мин. перерыв) 2 раза в неделю, количество занятий в неделю – 2. Количество часов в неделю – 4. Предполагаются сдвоенные занятия. Всего 152 часа в год.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанной тренером.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учеников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа составлена по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлен на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Прогнозируемые результаты программы:

Планируемые результаты по общефизической подготовке

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества

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 соревнованиях школьников по волейболу,
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях
5. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время,
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической подготовленностью
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 в волейбол 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.

Подобная реализация программной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию

Подача	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) с 7 м.	11 12	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебно-тематический план
На 3 года обучения

№	Название раздел программы	Количество часов по годам обучения					
		1 год	2 год	3 год			
1	Теоретическая подготовка	6	6	6			
2	Общая физическая подготовка	14	14	14			
3	Специальная физическая	28	28	28			

	подготовка							
4	Техническая подготовка	26	22	22				
5	Тактическая подготовка	25	20	20				
6	Интегральная подготовка	25	20	20				
7	Соревнования	10	24	24				
8	Тестирование	8	8	8				
	Всего часов	152	152	152				

Содержание курса

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой- 3-ий год обучения
Основы знаний	История волейбола. Знаменитые волейболисты мира. Развитие волейбола в нашей стране. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
Освоение техники передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное). Страховка.	
Овладение тактикой игры в	Выполнение подач в определенных зонах.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением

нападении.	Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	
ОФП	С различным инвентарем. инд. и с партнерами.	
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	

**Календарно-тематическое планирование спортивной секции
«Волейбол» .
1 год обучения**

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Форма контроля	Дата Проведения
1.	Техника перемещений	3 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Инструктаж по Т.Б Устный опрос по Т.Б	

4.	Тактика игры в нападении.	8 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника . Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Разбор <i>И.Т.Д</i> <i>В нападении</i> Игровые действия	
		8ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрок зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра заданиями.	Разбор Растановки игроков	
		5 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Разбор Растановки игроков	
5.	Тактика игры в защите	4 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Разбор Растановки игроков	
6/	Организация и проведение соревнований	10 ч.	Первенство школ по волейболу среди смешанных команд 5-6 классов.	Разбор Растановки игроков	
7/	Общая физ. Подготовка ОФП	14ч.	Упр-я с мед.мячи 1кг Упр-я с эспандерами.Круговая тренировка с отягощением .Упр-я направленные на силовую подготовку.	Силовые упр-я Множественное повторение	
8	теория	6ч.	История волейбола.Знаменитые волейболисты мира.Развитие волейбола в нашей стране.Правила игры волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.	Знакомство Практика Обучение Символам Опрос	
9	тест	8ч	Тестирование по видам программы:бег,прыжки, техника передач.	Выполнение и Нормативов	
	Итого	152 ч.			

Календарно-тематическое планирование спортивной секции

«Волейбол» .

2 год обучения

№ п.п	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Форма контроля	Дата проведения
-------	--------------	----------------	----------------------	----------------	-----------------

1.	Техника перемещений.	4 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Инструктаж по Т.Б Устный опрос по Т.Б	
2.	Прием. Передача Подача мяча.	4ч.	Упр-я в парах передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление	
4ч.		Упр-я в тройках передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Верхняя прямая подача Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
4 ч.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к партнеру. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
4ч		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
4ч.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Разучивание Закрепление		
4ч.		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
4ч.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
4 ч.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
4ч.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
10ч.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
10ч.		Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, . Учебно – тренировочная игра в волейбол	Разучивание Закрепление		
3.	Нападающий удар. Блокирование.	5ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Разбор Блока, Нап. Удара	
5ч.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Разбор Блока, Нап. Удара		

		5ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Разбор Блока, Нап. Удара Игровые действия	
4.	Тактика игры в нападении.	5 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Разбор И.Т.Д В нападении Игровые действия	
		5ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Разбор Растановки игроков	
		5 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Разбор Растановки игроков	
		5 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Разбор Растановки игроков	
5.	Тактика игры в защите	5 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Подробный Разбор Системы игры	
6.	Организация и проведение соревнований	24 ч.	Первенство школ по волейболу среди смешанных команд 5-6 классов.	Подробный Разбор Системы игры	
7.	Общая физ. Подготовка ОФП	14ч.	Упр-я с мед.мячи 1кг.Круговая тр-ка с отягощением .Упр-я направленные на силовую подготовку.	Силовые упр-я Многokrатное повторение	
8.	тест	8ч.	Тестирование учащихся.	Сдача нормотивов	
9.	теория	6ч.	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите в нападении.Самоконтроль и его оценка учащимся.	Знакомство Практика Обучение Символам Опрос	
	Итого	152 ч.			

**Календарно-тематическое планирование спортивной секции
«Волейбол» .
3 год обучения**

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Форма контроля	Дата проведения
1.	Техника перемещений.	4 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Инструктаж по Т.Б Устный опрос по Т.Б	
2.	Прием. Передача Подача мяча.	4ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте в тройках. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление	
4ч.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений в парах. Передачи сверху у стены. Верхняя прямая подача.Отработка приема мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
4 ч.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
4ч		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
4 ч.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Разучивание Закрепление		
4ч.		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
4ч.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
8 ч.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
8ч.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
6ч.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Разучивание Закрепление		
6ч.	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, . Учебно – тренировочная игра в волейбол	Разучивание Закрепление			
3.	Нападающий удар Блокирование.	5ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Разбор Блока, Нап. Удара	
5ч.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Разбор Блока,		

				<i>Нап. Удара</i>	
		5ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<i>Разбор Блока, Нап. Удара Игровые действия</i>	
4.	Тактика игры в нападении.	5 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Отработка передач из зоны 3 для нападения. . Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<i>Разбор И.Т.Д В нападении Игровые действия</i>	
5ч		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	<i>Разбор Растановки игроков</i>		
5 ч.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<i>Разбор Растановки игроков</i>		
5 ч.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<i>Разбор Растановки игроков</i>		
5.	Тактика игры в защите	5 ч.	Система игры в защите «углом вперед».с пассующим из 3 зоны Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<i>Подробный Разбор Системы игры</i>	
6.	Организация и проведение соревнований	24 ч.	Первенство школ по волейболу среди смешанных команд 5-6 классов.	<i>Подробный Разбор Системы игры</i>	
7.	Общая физ. Подготовка ОФП	14ч.	Упр-я с мед.мячи 1кг.Круговая тр-ка с отягощением .Упр-я направленные на силовую подготовку.	<i>Силовые упр-я Многократное повторение</i>	
8.	теория	6ч.	Правила игры в волейбол. Судейство. Организация и судейств соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	<i>Сдача нормотивов</i>	
9.	тест	8ч.	Тестирование учащихся.	<i>Знакомство Практика Обучение Символам Опрос</i>	
	Итого	152 ч.			

Планируемые результаты

Личностные результаты

Освоение курса «волейбол» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У воспитанника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Воспитанник научится:

- принимать и сохранять спортивную задачу;
- учитывать выделенные тренером ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с тренером;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку тренера;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Воспитанник получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения тренера, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Воспитанник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения спортивных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём

1. Сетка волейбольная	- 2 штуки.
2. Стойки волейбольные	- 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка	- 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки	- 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты	- 3 штуки.
6. Скакалки	- 30 штук.
7. Мячи набивные	- 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы	- 25 штук.
9. Гантели различной массы	- 20 штук.
10. Мячи теннисные	- 30 штук
12. Рулетка	- 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками	- 2 комплекта

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе.. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в секции “волейбола” осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г
Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.

О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г. 1

.Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

2.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.

Раздел 3. X-XI классы. *Часть1.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)

Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции.

Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.

5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М.,

«Физкультура и спорт», 1982г.

В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.

Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000...

Интернет-сайты:

- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.