

Муниципальный орган управления образованием
Таборинского муниципального района
Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей
Центр детского творчества «Радуга»

Согласовано:
на заседании РМО
Протокол заседания РМО № 2
от «14» сентября 2016г.

Утверждаю:
И.о директора ЦДТ «Радуга»
_____ Т.М.Иванова
«14» сентября 2016г.

**Образовательная программа
дополнительного образования детей**

Волейбол

Физкультурно – спортивной направленности

**для детей возраста 10 – 15 лет
Срок реализации – 1 год**

педагог дополнительного образования
Гультяев Михаил Иванович

Оверино, 2016г.

Пояснительная записка

Физическое воспитание и образование имеют решающее значение для нормального физического развития ребёнка, охраны и укрепления здоровья, развития его двигательной сферы, духовных и нравственных качеств.

Ранний подростковый возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма, раскрытия способностей становления личности, поиска собственных интересов и увлечений. Постоянные поиски эффективных путей укрепления здоровья детей на данном возрастном этапе позволяют говорить о необходимости введения дополнительных занятий по общефизической подготовке и спортивным играм. Исходя из вышесказанного, можно выделить следующие цели программы:

1. Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности;
2. Целостное развитие физических и психических качеств ребенка, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Обозначенные цели программы достигаются путем решения следующих задач: - на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания по интересующему виду спорта;

- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- достигнуть более высокого уровня двигательных способностей и нравственных качеств;
- приобщить обучающихся к регулярным тренировкам.

Программа рассчитана на детей возраста 10-15 лет.

Срок реализации программы дополнительного образования -1 год.

В рамках программы занятия по волейболу проводятся по два часа в неделю.



Тематический план занятий по волейболу

№	Название темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Техника безопасности	2	2	
2	Техника нападения	6	1	5
3	Перемещения	4	1	3
4	Владение мячом. Подача	6	1	5
5	Владение мячом. Прием	6	1	5
6	Передача мяча	5	1	4
7	Техника защиты	3	0,5	2,5
8	Блокирование	2	0,5	1,5
9	Тактика нападения	8	2	6
10	Тактика защиты	8	2	6
11	Двусторонняя игра	16	1	15
12	Контрольные игры и соревнования	6	1	5
Всего часов		72	14	58

Содержание программы

1. Введение. Техника безопасности. (2часа)

Особенности курса. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма и первая помощь, меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

2. Техника нападения. (6часов)

- Общие требования.
- Высокая, основная и средняя стойка.
- Прямой и боковой нападающий удар.
- Прямой и боковой нападающий удар.
- Прямой и боковой нападающий удар.
- Прямой и боковой нападающий удар.

3. Перемещения. (4часа)

- Ходьба приставным шагом, бег - скрестные и двойные шаги, прыжки)
- Ходьба приставным шагом, бег - скрестные и двойные шаги, прыжки)
- Ходьба приставным шагом, бег - скрестные и двойные шаги, прыжки)
- Ходьба приставным шагом, бег - скрестные и двойные шаги, прыжки)

4. Владение мячом. Подача. (6часов)

- Подача нижняя прямая, боковая.
- Подача нижняя прямая, боковая.
- Подача верхняя прямая, боковая.
- Подача верхняя прямая, боковая.
- Планирующая подача.
- Планирующая подача.

5. Владение мячом. Прием. (6часов)

- Прием мяча снизу двумя руками.
- Прием мяча снизу двумя руками.
- Прием мяча снизу одной рукой.

-Прием мяча сверху двумя руками.

-Прием мяча сверху двумя руками.

6. Передача мяча. (5часов)

-Передача верхняя.

-Передача верхняя.

-Передача верхняя. нижняя, в прыжке и за голову.

-Передача верхняя.

-Передача верхняя.

7. Техника защиты. (3часа)

-Стойка защитника, выпады.

-Падения с перекатом на спину и на грудь.

-Падения с перекатом на спину и на грудь.

8. Блокирование. (2часа)

-Блокирование одиночное.

-Блокирование групповое.

9. Тактика нападения. (8часов)

-Командные действия.

-Командные действия.

-Групповые действия.

-Групповые действия.

-Групповые действия.

-Групповые действия.

-Индивидуальные действия.

-Индивидуальные действия.

10.Тактика игры в защите. (8часов)

- Командные действия.

- Командные действия.

- Командные действия.

- Групповые действия.

- Групповые действия.

- Групповые действия.

- Индивидуальные действия.

- Индивидуальные действия.

11.Двусторонняя игра. (16часов)

12.Контрольные игры и соревнования. (6часов)

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Планируемая Дата	Фактическая Дата
1	Особенности курса. Предупреждение травматизма и первая помощь, меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.	1	15.09.2016	
2	Техника безопасности	1	15.09.2016	
3	Общие требования. Высокая, основная и средняя стойка	1	22.09.2016	
4	Передача верхняя.	1	22.09.2016	
5	Ходьба приставным шагом, бег, скрестные и двойные шаги, прыжки.	1	29.09.2016	
6	Подача нижняя прямая, боковая.	1	29.09.2016	
7	Стойка защитника, выпады.	1	06.10.2016	
8	Приём мяча снизу двумя руками.	1	06.10.2016	
9	Приём мяча снизу одной рукой.	1	13.10.2016	
10	Ходьба приставным шагом, бег, скрестные и двойные шаги, прыжки	1	13.10.2016	
11	Планирующая подача.	1	20.10.2016	
12	Ходьба приставным шагом, бег, скрестные и двойные шаги, прыжки	1	20.10.2016	
13	Передача верхняя.	1	27.10.2016	
14	Подача нижняя прямая, боковая	1	27.10.2016	
15	Приём мяча сверху двумя руками.	1	03.11.2016	
16	Двусторонняя игра с заданием	1	03.11.2016	

17	Ходьба приставным шагом, бег, скрестные и двойные шаги, прыжки	1	10.11.2016
18	Передача нижняя.	1	10.11.2016
19	Приём мяча снизу двумя руками	1	17.11.2016
20	Двусторонняя игра с заданием	1	17.11.2016
21	Одиночное блокирование.	1	24.11.2016
22	Приём мяча снизу одной рукой	1	24.11.2016
23	Прямой и боковой нападающий удар	1	01.12.2016
24	Приём мяча сверху двумя руками	1	01.12.2016
25	Контрольные игры и соревнования	1	08.12.2016
26	Прямой и боковой нападающий удар	1	08.12.2016
27	Передача нижняя	1	15.12.2016
28	Планирующая подача	1	15.12.2016
29	Передача в прыжке и за голову	1	22.12.2016
30	Прямой и боковой нападающий удар.	1	22.12.2016
31	Падения с перекатом на спину и на грудь	1	29.12.2016
32	Падения с перекатом на спину и на грудь	1	29.12.2016
33	Прямой и боковой нападающий удар	1	05.01.2017
34	Групповое блокирование	1	05.01.2017
35	Контрольные игры и соревнования	1	12.01.2017
36	Командные действия в нападении	1	12.01.2017
37	Групповые действия в нападении	1	19.01.2017
38	Двусторонняя игра с заданием.	1	19.01.2017
39	Групповые действия в нападении	1	27.01.2017
40	Групповые действия в нападении	1	27.01.2017
41	Двусторонняя игра с заданием	1	02.02.2017

42	Индивидуальные действия в нападении	1	02.02.2017
43	Командные действия в защите	1	09.02.2017
44	Двусторонняя игра с заданием	1	09.02.2017
45	Командные действия в защите	1	16.02.2017
46	Групповые действия в защите	1	16.02.2017
47	Двусторонняя игра с заданием.	1	23.02.2017
48	Групповые действия в защите	1	23.02.2017
49	Двусторонняя игра с заданием	1	02.03.2017
50	Индивидуальные действия	1	02.03.2017
51	Контрольные игры и соревнования	1	09.03.2017
52	Двусторонняя игра с заданием	1	09.03.2017
53	Подача верхняя прямая, боковая	1	16.03.2017
54	Двусторонняя игра с заданием	1	16.03.2017
55	Подача верхняя прямая, боковая.	1	23.03.2017
56	Индивидуальные действия в нападении.	1	23.03.2017
57	Двусторонняя игра с заданием	1	30.03.2017
58	Контрольные игры и соревнования	1	30.03.2017
59	Двусторонняя игра с заданием	1	06.04.2017
60	Тактика защиты. Командные действия.	1	06.04.2017
61	Двусторонняя игра с заданием	1	13.04.2017
62	Тактика защиты Групповые действия	1	13.04.2017
63	Двусторонняя игра с заданием	1	20.04.2017
64	Индивидуальные действия в защите.	1	20.04.2017
65	Контрольные игры и соревнования	1	27.04.2017
66	Двусторонняя игра с заданием	1	27.04.2017
67	Двусторонняя игра с заданием	1	04.05.2017

68	Тактика нападения. Командные действия.	1	04.05.2017	
69	Двусторонняя игра с заданием	1	11.05.2017	
70	Тактика нападения. Групповые действия	1	11.05.2017	
71	Контрольные игры и соревнования	1	18.05.2017	
72	Двусторонняя игра с заданием.	1	25.05.2017	

Требования к уровню подготовки обучающихся по реализации программы.

Знать:

Исторические особенности развития избранного вида спортивных игр;
Правила использования спортивного инвентаря;
Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи, технику игры.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия характерные в своем виде специализации;
- Анализировать технику двигательных действий их освоение и выполнение по показу (10-11 лет).
- Анализировать технику двигательных действий их освоение и выполнение по показу и объяснению (12-13лет).
- Анализировать технику двигательных действий их освоение и выполнение по показу и объяснению и описанию (14-15лет).
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- Управлять своими эмоциями;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- Оказывать первую помощь при травмах.

Учебно-методическое обеспечение образовательной программы дополнительного образования

По курсу «Волейбол»

Волейбольная площадка; Волейбольные мячи;
Набивные мячи, Спортивный зал.
Электронные слайды с показом приемов игры и описанием;

