

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 151
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144


(Л. А. Федорова)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный волейболист»

Возраст детей 11 - 14 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:

Морозенко Наталья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Волейбол широко используется в физическом воспитании учащихся. Быстрая смена игровых ситуаций и выполнение приемов игры, способствуют развитию физических качеств. По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Благодаря своей доступности и эмоциональности волейбол завоевал популярность у детей и молодежи.

Программа по волейболу учитывает специфику дополнительного образования, предъявляя высокие требования в процессе обучения, способна охватывать максимальное количество желающих заниматься этим видом спорта. Программа по волейболу, в процессе ее освоения, формирует у учащихся потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Технологии, формы и методы обучения, используемые для реализации программы, создают неограниченные возможности для воспитания всесторонне развитого, здорового, грамотного и творчески мыслящего поколения.

Программа «Юный волейболист» физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения базовый.

Актуальность программы заключается в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, восполнении недостатка двигательной активности учащихся, профилактики асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, укрепления психического и физического здоровья и обеспечения эмоционального благополучия учащихся. Также программа создает условия для углубленного изучения и освоения навыков игры волейбол, компенсируя недостаток учебного времени отводимого на изучение волейбола в урочное время.

Отличительные особенности программы. Реализация программы предполагает активное использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования при переходе на следующий этап обучения, поиска дополнительной информации, просмотра учебных программ, видеоматериалов и т. д.

Адресат программы. Программа рассчитана на смешанную группу учащихся 11 – 14 лет с различным уровнем физической подготовки и степенью сформированности интереса к данному виду спорта, а также на учащихся, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 2 года, 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель: Формирование у учащихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, раскрытие и реализация личностного потенциала подростков посредством овладения знаниями, умениями и навыками спортивной игры волейбол.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

Образовательные задачи

- ✓ обучение техническим приемам и правилам игры;
- ✓ обучение тактическим действиям;
- ✓ обучение приемам и методам контроля и самоконтроля за физическим состоянием;

- ✓ формирование представлений о правилах судейства, организации и проведения соревнований по волейболу;
- ✓ приобретение необходимых знаний в области истории развития волейбола в нашей стране;
- ✓ обучение навыкам и умениям для самостоятельной организации занятий физическими упражнениями и активного досуга.

Развивающие задачи

- ✓ развитие двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма по средствам спортивной игры волейбол;
- ✓ развитие специальных двигательных способностей характерных для данного вида спорта, и психических процессов необходимых для соревновательной деятельности;
- ✓ повышение уровня работоспособности учащихся.

Воспитательные задачи

- ✓ воспитание у учащихся потребности к соблюдению режима дня и режима питания, а также гигиенических требований к занятиям.
- ✓ воспитание любви к занятиям, спорту, интереса к результатам, достижениям спортсменов.
- ✓ воспитание положительных черт характера (организованность, дисциплинированность и т. д), нравственных качеств (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность, настойчивость в достижении результата и т. д);
- ✓ формирование организаторских способностей и умения действовать в коллективе;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- ✓ формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

К условиям реализации программы относятся:

- **условия набора в коллектив:** принимаются все желающие учащиеся 11 – 14 лет;
- **условия формирования групп:** группы разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе тестирования.
- **количество детей в группе:** на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек.
- **особенности организации образовательного процесса:** Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени. На первом году обучения больше внимания уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала, переход к специальной физической подготовки занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.
- **1-й этап:** Период первого года обучения, на данном этапе упор направлен на освоение технических приемов и общую физическую подготовку, на основы теоретических знаний и гигиенические основы занятий, а также на становление коллектива, выявлению одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом.
- **2-й этап:** Период второго года обучения, на данном этапе происходит совершенствование технических приемов, тактическая подготовка, специальная

физическая подготовка, углубление теоретических знаний, упор на игровую и соревновательную деятельность. В этот период учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора.

– **формы проведения занятий:**

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. Беседы, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), подвижные игры, эстафеты, квалификационные испытания.

– **формы организации деятельности:** фронтальная работа, групповая, индивидуальная, комбинированная, коллективная работа.

Материально-техническое оснащение

№	Оборудование	Примечания
1	Большой спортивный зал 12х24 м. с разметкой	1
2	Стойки волейбольные	4 шт.
3	Гимнастическая скамья	6 шт.
4	Гимнастический мостик	1 шт
5	Сетка волейбольная	2 шт.
	Инвентарь	
6	Мячи баскетбольные	5 шт.
7	Мячи волейбольные	28 шт.
8	Фишки, конусы	30 шт.
9	Гимнастический мат	18 шт.
10	Скакалка	25 шт.
11	Гантели вес: 1 кг, 1.5 кг, 2 кг, 3 кг	12 пар каждого вида
12	Гантели с креплением для руг: 100,150 и 200 грам.	15 пар каждого вида
13	Набивные мячи вес: 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг	10 шт. каждого вида
14	табло перекидное для подсчёта очков	1
15	Эспандер ручной	15 шт.
16	Мячи теннисные для метания	18 шт
	Форма	
17	Спортивная форма разного цвета	2 комп. по 15шт.
18	Манишки разного цвета	2 компл. по 7 шт

Планируемые результаты. Планируемые результаты - совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы.

В настоящее время дополнительное образование не стандартизировано. Однако реализация концептуальных идей развития дополнительного образования детей предполагает достижение каждым учащимся личностных, метапредметных и предметных результатов освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Предметные:

- изучить историю развития Советского, Российского, мирового волейбола и особенности становления волейбола в России;
- применять гигиенические знания, навыки закаливания, техники безопасности и оказании первой доврачебной помощи на занятиях волейболом;
- знать основы здорового образа жизни, здорового питания и распорядок дня спортсмена-волейболиста;
- знать и применять правила игры по волейболу, овладеть навыками судейства и знать правила организации соревнований и турниров по волейболу;
- знать и соблюдать правила спортивного поведения на площадке во время игры;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- демонстрировать технические приёмы в игре на высоком уровне;
- грамотно применять тактические приёмы, уметь взаимодействовать с партнерами по команде в различных игровых ситуациях;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке;
- знать терминологию игры волейбол;
- знать и применять в учебно-тренировочном процессе, на соревнованиях, спортивную экипировку волейболиста, необходимый спортивный инвентарь и оборудование;
- иметь представление о развитии волейбола в Санкт-Петербурге.

Метапредметные:

- уметь формулировать несложные выводы, оформлять монологическое высказывание;
- уметь ориентироваться на выделенные педагогом основные положения при освоении нового учебного материала, оценивать правильность выполнения игровых, технических и тактических заданий и корректировать свои действия после выявления ошибок;
- оценивать степень освоения технических приемов, теоретических знаний, тактических действий, уметь слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение;
- уметь применять приобретённые навыки правильного взаимодействия в команде и навыки коммуникации в социальной среде;
- использовать имеющиеся знания и опыт в организации собственной деятельности, и организации активного досуга, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- уметь применять физические, технические навыки и умения, широко использовать технико-тактические возможности во время проведения тренировочных занятий, контрольных игр и соревнований;
- уметь контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своё к ним отношение;

Личностные:

- применять навыки общения и коллективного взаимодействия;
- уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в соревновательной и учебно-тренировочной деятельности;
- выработать правильное отношение к конструктивной критике и позитивное отношение к спортивным достижениям в коллективе;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности, формирование мотивации к учению;
- сознавать наличие трудностей и стремление к их преодолению;
- развить способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Определение внутренней позиции ученика;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по ТБ, контрольные упражнения
2	Теоретические знания по волейболу	9	7,5	1,5	Опрос, тестирование, наблюдение
3	Техника игры	48		48	Наблюдение, контрольные упражнения на выполнение технических приемов.
4	Тактика игры	20	2	18	Наблюдение
5	Общая физическая подготовка	25		25	Наблюдение
6	Специальная физическая подготовка	20		20	Наблюдение
7	Контрольные игры и соревнования	10		10	Анализ игры
8	Контрольные испытания	8		8	Тестирование по технической и общей физической подготовке
9	Итоговое занятие	2	1	1	Анализ работы и подведение итогов за год
ИТОГО		144	11,5	132,5	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по ТБ, контрольные упражнения
2	Теоретические знания	9	7,5	1,5	Опрос, тестирование, наблюдение
3	Техника игры	44		44	Наблюдение, контрольные упражнения на выполнение технических приемов.
3.1	Техника нападения	24		24	Наблюдение, контрольные упражнения
3.2	Техника защиты	24		24	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Тактика игры	24	2	20	Наблюдение
5	Общая физическая подготовка	20		20	Наблюдение
6	Специальная физическая подготовка	25		25	Наблюдение
7	Контрольные игры и соревнования	10		10	Анализ игры
8	Контрольные испытания	8		8	Тестирование по технической и общей физической подготовке
9	Итоговое занятие	2	1	1	Анализ работы и подведение итогов за год
ИТОГО		144	11,5	132,5	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2018	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2018	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценивания результатов достижений учащихся на занятиях волейболом.

Достижения в обучении волейболу во многом зависят от заинтересованности учащихся, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом.

На занятиях оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Педагог оценивает показатели физической подготовленности, достигнутые учащимся за полугодие, ориентируясь на темп (динамику) их изменения. Оценивая успехи, педагог принимает во внимание индивидуальные особенности учащихся.

Оценка знаний учащихся характеризуется комплексностью. Для оценки достижений учащихся используются методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений.

Системы оценивания деятельности учащихся на занятиях волейболом:

1. Рейтинговая. Индивидуальный числовой показатель оценки учебных достижений, который характеризует каждого учащегося. Для составления рейтинга используется язык цифр, что в какой-то мере исключает влияние личности педагога, то есть оценка более объективна. В основе системы лежит получение баллов за правильное выполнение двигательных действий и тестовых заданий во время зачета. Рейтинговая технология: соответствующим числом баллов методически точно оценивается каждое упражнение и устанавливается рейтинг, соответствующий тому или иному уровню выполнения упражнения. При подведении итогов учитывается сумма всех баллов. Эта процедура позволяет отойти от использования субъективно - экспертного оценивания знаний, умений, навыков учащихся. Важным моментом рейтинговой системы является то, что дифференцированно оценивая ту или иную сторону деятельности учащегося определенным числом баллов, педагог мотивирует его на совершенствование этой деятельности.

2. Самооценка.

3. Мониторинг физической подготовленности и физического развития. Оценивание учащихся по приросту показателей с учетом их способностей.

4. Контрольно-оценочная система, основанная на накопительном принципе. Новизна заключается в следующем:

- во-первых, основные оценочные действия и ответственность за формирование оценки переносятся на учащихся, тем самым обеспечивается их оценочную самостоятельность, развиваются рефлексивные умения и навыки. Обучающийся самостоятельно «строит» (проектирует) свою оценку, что способствует развитию его проектных умений;

- во-вторых, в суммарной оценке учитываются результаты соревновательной и организаторской деятельности.

5. Методы оценки техники владения двигательными действиями. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать педагог. Комбинированный метод, когда учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий.

На основании накопленного опыта и полученных результатов можно сделать выводы о том, что применение различных методов оценивания деятельности учащихся на занятиях волейболом, позволяет поддерживать достаточно высокую мотивационную деятельность учащихся, повышает их самооценку и уверенность в своих силах и помогает осуществлять мониторинг результатов отдельного учащегося, а не его фактическое физическое развитие.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения физических качеств. Форма: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль. Оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Формы: педагогическое наблюдение; опрос на выявление умения рассказать требования техники безопасности на занятиях, гигиенические требования и требования к режиму дня и питанию, правила исполнения инвентаря, технику выполнения того или иного приема, последовательность действий в той или иной игровой ситуации; выполнение тестовых заданий на знание терминологии или истории развития волейбола; выполнение контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовки; демонстрация технических приемов; анализ педагогом и учащимися качества выполнения игровых заданий, приобретенных навыков взаимодействия игроков.

Промежуточный контроль. Предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Формы: тестирование на выявление уровня освоения теоретических знаний; контрольные нормативы на выявление уровня общей и специальной физической подготовки; контрольные испытания на выявление уровня освоения технических приемов; анкетирование для родителей; анкетирование для учащихся; анализ участия команды и каждого учащегося в соревнованиях. Итоговый контроль. Проводится один раз в год, оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года. Формы: открытое занятие - спортивный праздник совместно с родителями. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения программным материалом. Для этого проводится занятие совместное с родителями в игровой и соревновательной форме «Праздник волейбола»; анализ деятельности коллектива и каждого учащегося на протяжении года.

Формы фиксации результатов ~ «Карта учета личных достижений учащихся»;

, Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; ~ Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»;

~ Бланки тестовых заданий по темам программы;

>- Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях;

>- Сводный протокол уровня физической и технической подготовки учащихся.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дидактические средства и информационные источники представлены в виде разделов учебно-методического комплекса.

Учебно-методический комплекс программы «Юный волейболист» состоит из трех компонентов: 1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;

2. система средств обучения;

3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет - источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Второй компонент - система средств обучения. Организационно-педагогические средства: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа; КТП; конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы; методические рекомендации для педагога по проведению занятий, по вопросам обучения волейболу; методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания; памятки для детей и родителей по вопросам гигиенических требований и правил участия в турнирах и соревнованиях, а так же по режиму дня. Дидактические средства: иллюстративный материал к темам программы с изображением строения скелета человека и его мышц, приемов волейбола с этапами выполнения;

тактических схем игры и т.п.; фотографии великих спортсменов волейболистов и сборных команд страны; электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы; банк учебных фильмов; банк видеоматериалов с записями выступлений ведущих волейбольных команд страны и Санкт-Петербурга; банк видеоматериалов участия коллектива на турнирах и соревнованиях; карточки с комплексами упражнений на развитие физических качеств, комплексы СФ П, карточки с заданиями по техники выполнения приемов.

Третий компонент. Системой средств контроля результативности обучения служат: диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы, и т.д.); нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (Положения о соревнованиях).

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 151
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе**

«Юный волейболист»

Год обучения 1

Возраст учащихся 11-12 лет

Разработчик:

Морозенко Наталья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(Материал к теоретическим занятиям - приложение №2. Дидактические материалы к практической части - приложение №3)

1. Вводное занятие

Теория. Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, техника безопасности правила поведения на занятиях. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

2. Теоретические знания

2.1 Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и нервную системы.

2.2 Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Теория. Основные гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. Основные мероприятия по контролю за состоянием здоровья спортсмена. Методы диагностирования физического состояния на учебно-тренировочных занятиях. Самоконтроль. Предупреждение травматизма.

Практика. Практические задания по освоению методов самостоятельной диагностики физического состояния до и после выполнения упражнений разной направленности.

2.3 Основы методики обучения в волейболе.

Теория. Основные приемы волейбола. История развития волейбола в России. Волейбол как средство физического воспитания. Игровые амплуа.

2.4 Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория. Основные правила волейбола. Терминология игры. Правила ведения протокола игры, подача заявки на участие в соревнованиях.

Практика. Ведение протокола, помощь в осуществлении судейства в тренировочной двухсторонней игре.

2.5 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Понятия ОФП, СФП. Комплексы упражнений направленных на развитие физических качеств. Влияние ОФП и СФП на результативность спортсмена.

2.6 Основы техники и тактики игры.

Теория. Понятие технический прием. Техника выполнения передач, приема передач, подач, нападающего удара. Понятия тактика игры и тактические действия. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники волейбола.

3. Техника игры.

3.1 Техника нападения.

Практика. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху, снизу двумя руками, подачи мяча, нападающего удара с места и в прыжке. Техника выполнения передач, подач, нападающего удара. Игровые задания на овладение приемами используемыми в нападении.

3.2. Техника защиты.

Практика. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения приема мяча сверху, снизу двумя руками, приема с подачи мяча, техника приема нападающего удара, блокирование нападающего удара, страховка блокирующего игрока. Техника выполнения приема мяча, приема с подач, блокирование одиночное. Игровые задания на овладение приемами используемыми в защите.

4. Тактика игры.

4.1. Тактика нападения.

Теория. Тактические действия в нападении, взаимодействие игроков во время атакующих действий.

Практика. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Игровые задания на освоение тактических действий в нападении. Командные действия в нападении.

4.2. Тактика защиты

Теория. Тактические действия в защите, взаимодействие игроков во время защитных действий.

Практика. Индивидуальные и групповые действия в защите. Игровые задания на освоение тактических действий в защите. Командные действия в защите. Упражнения на развитие скорости реакции ответных действий.

5. Общая физическая подготовка.

Практика. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития разных физических качеств. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры.

6. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие специальной силы, прыгучести, специальной быстроты, скоростной выносливости, прыжковой выносливости, акробатической ловкости, прыжковой ловкости, специальной гибкости, упражнения на развитие умения расслабиться.

7. Контрольные игры и соревнования.

Практика. игра «Пионербол» с элементами волейбола, Двухсторонняя игра на укороченной площадке, Двухсторонняя игра по упрощенным правилам, Контрольная двухсторонняя игра, Соревнования школьного этапа.

8. Контрольные испытания. (промежуточные)

8.1. Техническая подготовка

Практика. Передача мяча двумя руками через сетку с наброса мяча партнером, передача мяча сверху двумя руками через сетку в паре, прием мяча снизу двумя руками с наброса мяча партнером в зону 3, прием мяча снизу с подачи к сетке, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача с расстояния 4-5 м от сетки, верхняя прямая подача из за лицевой линии, нападающий удар с места с собственного наброса, нападающий удар в прыжке накатом через сетку по задней линии площадки, техника выполнения падения перекатом, прием в падении мяча брошенного партнером, падении техника выполнения одиночного блока, одиночное блокирование мяча брошенного через сетку. Контрольно-переводные нормативы: вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4; первая передача сверху на точность у стены в цель 1х1м; прием мяча снизу в зону 3, брошенного через сетку; подача верхняя прямая; нападающий удар из зоны 4 в зону 6; блокирование одиночного нападающего удара из зоны 4; командные действия: организация защитных действий по системе «углом вперед».

8.2. Общая физическая подготовка.

Практика. Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на полу согнув ноги, прыжок в высоту с места, бросок набивного мяча из положения стоя и сидя, бег 30м, бег 92 метра с изменением направления («ёлочка»).

9. Итоговое занятие

Теория. Тестирование (основы знаний), анкетирование (самоанализ), обсуждение результатов.

Практика. Двухсторонняя игра по основным правилам.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 151
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе**

«Юный волейболист»

Год обучения 2

Возраст учащихся 13-15 лет

Разработчик:

Морозенко Наталья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(Материал к теоретическим занятиям - приложение №2. Дидактические материалы к практической части - приложение №3)

1. Вводное занятие

Теория. Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, техника безопасности правила поведения на занятиях. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня подготовки обучающегося.

2. Теоретические знания

2.1 Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и нервную системы.

2.2 Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Теория. Основные гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. Основные мероприятия по контролю за состоянием здоровья спортсмена. Методы диагностирования физического состояния на учебно-тренировочных занятиях. Самоконтроль. Предупреждение травматизма.

Практика. Практические задания по освоению методов самостоятельной диагностики физического состояния до и после выполнения упражнений разной направленности.

2.3 Основы методики обучения в волейболе.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Терминология в волейболе. Волейбол как средство физического воспитания. Методы и средства ОФП.

2.4 Правила соревнований, их организация и проведение.

2.5 Способы регуляции психического состояния.

Теория. Основные правила волейбола. Жесты судьи. Правила организации соревнований.

Практика. Осуществление судейства в тренировочных двухсторонних играх.

2.5 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Использование упражнений на развитие ОФП и СФП для повышения уровня мастерства.

2.6 Основы техники и тактики игры.

Теория. Виды технических приемов. Тактика игры. Характеристика техники сильнейших волейболистов.

3. Техника игры.

3.1 Техника нападения.

Практика. Техника выполнения волейбольных приемов, использование навыков в нападении. Игровые задания на совершенствование приемов нападения.

3.2. Техника защиты.

Практика. Двойное блокирование нападающего удара, страховка блокирующего игрока. Игровые задания на овладение приемами используемыми в защите.

4. Тактика игры.

4.1. Тактика нападения.

Теория. Тактический план игры. Тактические действия в нападении, взаимодействие игроков во время атакующих действий.

Практика. Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Игровые задания на совершенствование тактических действий в нападении. Командные действия в нападении.

4.2. Тактика защиты

Теория. Тактические действия в защите, взаимодействие игроков во время защитных действий.

Практика. Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих). Индивидуальные и групповые действия в защите. Игровые задания на освоение тактических действий в защите. Командные действия в защите. Упражнения на развитие скорости реакции ответных действий.

5. Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития разных физических качеств. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры.

6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика. Упражнения на развитие специальной силы, прыгучести, специальной быстроты, скоростной выносливости, прыжковой выносливости, акробатической ловкости, прыжковой ловкости, специальной гибкости, упражнения на развитие умения расслабиться.

7. Контрольные игры и соревнования.

Практика. Контрольная двухсторонняя игра, товарищеские игры, соревнования школьного этапа.

8. Контрольные испытания. (промежуточные)

8.1. Техническая подготовка

Практика. Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10), передача мяча сверху двумя руками через сетку в паре, жонглирование мячом над собой - верхняя передача (кол-во раз), прием мяча снизу с подачи к сетке, жонглирование мячом над собой - нижняя передача (кол-во раз), прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10), техника выполнения падения перекатом, прием мяча в падении, двойное блокирование, командные действия: организация защитных действий по системе «углом вперёд», «углом назад».

8.2. Общая физическая подготовка.

Практика. Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на полу согнув ноги, прыжок в высоту с места, бросок набивного мяча из положения стоя и сидя, бег 30м, бег 92 метра с изменением направления («ёлочка»), 15-и минутный бег.

9. Итоговое занятие

Теория. Тестирование (основы знаний), анкетирование (самоанализ), обсуждение результатов.

Практика. Двухсторонняя игра по основным правилам