

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе

1 год обучения

Задачи

Знать

- Судейскую терминологию
- Значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- Понятие о гигиене и правило ее соблюдения;

Уметь

- Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- Выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- Играть по упрощенным правилам волейбола;
- Применять полученные знания в ходе учебной игры.

Содержание

1. Вводное занятие. Набор детей в группы. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Разумное использование свободного времени. Поведение спортсменов на улице, ПДД. Краткий обзор развития волейбола в России. Международные спортивные соревнования по волейболу. Гигиена питания. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся. Инструктаж по технике безопасности.

2. Судейская терминология, предупреждение травматизма, индивидуальные и групповые командные действия.

Теория. Рассказ о правилах игры, жестах судей. Важность разминки во время тренировки. Показ на слайдах индивидуальные и групповые действия в волейболе.

Практика. Индивидуальные и групповые действия в волейболе.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Общая и специальная физическая подготовка. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки спортсменов. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке занимающихся.

Объективные данные самоконтроля.

Практика. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении круговые движения прямыми и согнутыми руками, отведение рук назад пружинящими движениями. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание и разгибание пальцев рук. взаимное сопротивление в парах. с набивными мячами (0,5-2 кг).

4. Общеразвивающие упражнения с предметами

Теория. Организационно-методические указания по теме.

Практика. Общеразвивающие упражнения с мячом, в различных положениях, на месте а так же в движении (наклоны вперед до касания мячом пола, лежа на спине, броски мяча вверх и ловля его перед грудью). Упражнения со скакалкой, на развитие координации, быстроты, прыгучести, гибкости (и. п. — упор присев, скакалка, сложенная вдвое, за ногами; 1 — толчком ног через скакалку, упор лежа; 2 — толчком ног и. п.)

5. Техника игры в нападении.

Теория. Рассказ о структуре технике игры в нападении. Наглядный показ приемов нападения в волейболе. Обучение стойки, передвижение, исходному положению.

Практика. Индивидуальные упражнения, стойки, перемещения по площадке. Упражнения в парах

6. Передачи

Теория. Описываем технику выполнения верхней передачи двумя руками. Исходное положение. Различают верхнюю, среднюю и низкую стойки. При высокой стойке ноги слегка согнуты в коленных суставах, при средней стойке — ноги согнуты в коленных суставах больше, а в низкой стойке игрок глубоко приседает.

Практика. Обучение первым упражнением, подводящих учеников к освоению передачи мяча сверху двумя руками, знакомство с правильным расположением рук при передаче мяча сверху двумя руками.

7. Поддачи мяча.

Теория. Описываем технику выполнения подачи мяча. Рассказываем о возможных вариантах подачи.

Практика. Отработка различных видов подач. Упражнения для развития точности и силы подачи.

8. Техника игры в защите.

Теория. Рассказ о структуре технике игры в защите. Техника защиты подразделяется на две основные группы — стойки и перемещения, техника владения мячом и противодействия.

Практика. Обучение прыжкам, падениям, занятию правильной позиции. Упражнения на быстроту реакции, прыгучесть, внимание.

9. Тактика нападения.

Теория. Тактика игры — это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Наглядный пример тактических действий в нападении.

Практика. Упражнения на перемещения. Круговая тренировка. Изучение атакующего удара.

10. Тактика защиты.

Теория. Наглядный пример тактических действий защиты. Показ на видео. Тактику защиты. Разбор ошибок.

Практика. Изучение систем двух, трех защитников. Страховка крайним защитником. Блокирование, одиночное, парное.

11. Товарищеские игры с командами соседних школ.

Теория. Индивидуальные и групповые действия в волейболе.

Практика. Товарищеская игра с командой соседней школы.

12. Итоговое

занятие.

Теория. Основные правила игры в баскетбол. Подведение итогов года.

Практика. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал.

Планируемые результаты

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты.

ОП «Волейбол» формируют умения определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества:

- воспитание чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- подчинение личных стремлений интересам коллектива;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- повышение сопротивляемость организма к заболеваниям;
- преодоление усталости, боли;
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты.

Это освоение учащимися универсальных учебных действий. ОП «Волейбол» формирует следующие универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учиться работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом, другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, **полученную на занятии.**

Предметные результаты

- знакомство учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- получение знаний, умений и навыков, необходимых для занятий физкультурой;
- способствование разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм. Укрепление опорно-двигательного аппарата учащихся;
- целенаправленно развитие специальных двигательных навыков и психологических качеств учащихся.
- расширение спортивного кругозора учащихся.
- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитание культуру поведения;
- прививание любви и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.