

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО

На Педагогическом
совете протоколом
№ 13
От «04» 09 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Методического
совета СММ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
Моздокского ЦДТ
Л.А. Алавердова
Приказ № 04 от
«04» 09 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе
«ВОЛЕЙБОЛ»

НА 2020-2021 учебный год.
I уровень

Педагог дополнительного образования Храмушев С.В.

1 год обучения

г. Моздок
2020 год

Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования процесса обучения в целом. Данная программа 1 уровня(базовая) призвана помочь определить направление и содержание учебной и воспитательной работы объединения «Волейбол» ЦДТ и рассчитана на 3 года.

Тип программы — модифицированный. В 2020-2021 учебном году группа занимается 1й год. В группе 15 девочек, максимальное количество обучающихся может быть 20 человек.

Настоящая программа разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Уставом Моздокского Центра детского творчества.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель: Привитие базовых умений и навыков и подготовка обучающихся к соревновательной практике.

Задачи:

- 1.Обучить основам техники и тактики игры.
- 2.Воспитать гармонически развитых физически и духовно социально-активных личностей.
- 3.Развить физические качества необходимые волейболисту.

Режим группы 1-го года обучения 1 уровня:

4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа.

К концу 1го года обучения воспитанники должны знать:

1. Действующие упрощённые правила соревнований по волейболу.
2. Правило поведения в спортивном зале и план эвакуации при экстренных ситуациях.

должны уметь:

1. Выполнять игровую разминку.
2. Выполнять основные элементы волейбола.
3. В игре принимать мяч.
4. Перемещаться различными способами
5. Производить подачу броском со свободной зоны.

«Материально-техническое обеспечение»

1. Гимнастические скамейки (4 шт.)
2. Гимнастические стенки (4 шт.)
3. Волейбольная сетка (1 шт.)
4. Волейбольные мячи (15 шт. на одного тренера)
5. Набивные мячи (8 шт.)
6. Скакалки (15 шт.)
8. Игровая форма (12 шт. на каждый возраст)
9. Спортивный зал
10. Раздевалка
11. Теннисные мячи
12. Подвесные мячи
13. Резина

Учебный план график для группы 1-го года обучения 1го уровня

№	Содерж. занятий \	месяц	Сент	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Март.	Апр.	Май
1	Теория		1	1	1	1	0	1	1	1	1
2	ОФП		2	2	2	2	2	2	2	3	3
3	СФП		2	3	2	3	2	3	2	2	2
4	Техника		6	6	6	6	6	5	5	5	5
5	Тактика		2	2	2	2	3	2	3	2	2
6	Интегральная подготовка		2	1	2	1	2	2	2	2	1
7	Экзамены		1	1	1	1	1	1	1	1	2
	Всего:		16	16	16	16	16	16	16	16	16
	ИТОГО:		144								

Содержание программы для группы 1 -го года обучения 1го уровня

Основные задачи этапа подготовки 1-го года обучения 1го уровня:

- 1.Привитие интереса к регулярным занятиям.
- 2.Развитие физических качеств.
- 3.Воспитание гигиенических навыков.
- 4.Развитие творческой активности.
- 5.Разучивание и закрепление видов перемещения и владения с мячом.

Содержание:

1.Теория:

- 1.Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности
- 2.Социальное значение спорта
- 3.Сведение о строении и функциях организма человека
- 4.Влияние физических упражнений на организм занимающегося
- 5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- 6.Правило упрощённое игры в волейбол
- 7.Оборудование и инвентарь
- 8.Состояние и развитие волейбола
- 9.Основы техники игры

2. Общая физическая подготовка:

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и предплечий, пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скалками и мячами.

Акробатические упражнения: перекуты, кувьрки, стойки.

3. Специальная физическая подготовка:

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
- упражнения с теннисными мячами
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена перемещений по сигналу педагога.

4. Техника:

- перемещения,
- подачи броском,
- передачи,
- имитации нападающего удара,
- имитации блокирования.

5. Тактика:

- умение принять мяч.
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

6. Интегральная подготовка:

- упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки;
- чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике);
- упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки);
- учебные двухсторонние игры.

7. Экзамены:

- контрольные испытания по общей физической подготовке.
 - контрольные испытания по технической подготовке.
- (Май, декабрь)

Календарно-тематический план работы
объединения «Волейбол»
группы 1го года обучения 1 го уровня 144 часа

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Планируем. сроки	Фактичес. сроки
1	Вводное занятие	2	33 м	57 м	11.09	
2	Стойки и перемещения разными способами	2	3 м	1 ч 27	14.09	
3.	Подача	2	3 м	1 ч 27	18.09	
4.	Имитации нападающего удара	2	3 м	1 ч 27	21.09	
5.	Контрольные испытания	2	3 м	1 ч 27	25.09	
6	Передачи снизу двумя руками	2	3 м	1 ч 27	28.09	
7.	Броски различными способами	2	3 м	1 ч 27	02.10	
8.	Игровая практика	2	3 м	1 ч 27	05.10	
9.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	09.10	
10.	Групповые упражнения	2	3 м	1 ч 27	12.10	
11.	Скидка	2	3 м	1 ч 27	16.10	
12.	Нападающий удар	2	3 м	1 ч 27	19.10	
13.	Первый приём	2	3 м	1 ч 27	23.10	
14.	Теория. Ф.К. и спорт в РФ	2	30 м	1 ч	26.10	
15.	Подвижные игры	2	3 м	1 ч 27	30.10	
16.	Эстафеты	2	3 м	1 ч 27	02.11	
17.	О.Ф.П.	2	3 м	1 ч 27	06.11	
18.	Игровая практика	2	3 м	1 ч 27	09.11	
19.	Упр-я в перемещениях	2	3 м	1 ч 27	13.11	
20.	Передачи в парах	2	3 м	1 ч 27	16.11	
21.	Игровая практика	2	3 м	1 ч 27	20.11	
22.	Защитные действия	2	3 м	1 ч 27	23.11	
23.	Страховка	2	3 м	1 ч 27	27.11	
24.	Взаимодействие игроков 1 и 2 линии	2	3 м	1 ч 27	30.11	
25.	Подвижные игры	2	3 м	1 ч 27	04.12	
26.	Теория: Социальное значение спорта	2	30 м	1 ч	07.12	
27.	Групповые упр-я	2	3 м	1 ч 27	11.12.	

28.	Индивидуальная работа с мячом	2	3 м	1 ч 27	14.12
29.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	18.12
30.	Скидка	2	3 м	1 ч 27	21.12
31.	Игровая практика	2	3 м	1 ч 27	25.12
32.	Подача на стабильность	2	3 м	1 ч 27	28.12
33.	Страховка	2	3 м	1 ч 27	11.01
34.	Первый приём	2	3 м	1 ч 27	15.01
35.	Теория: Сведение о строении и функциях организма человека	2	30 м	1 ч	18.01
36.	Передачи над собой	2	3 м	1 ч 27	22.01
37.	Подача	2	3 м	1 ч 27	25.01
38.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	29.01
39.	О.Ф.П.	2	3 м	1 ч 27	01.02
40.	Групповые упр.	2	3 м	1 ч 27	05.02
41.	Имитация нападающего удара	2	3 м	1 ч 27	08.02
42.	Игровая практика	2	3 м	1 ч 27	12.02
43.	Упражнения в тройках	2	3 м	1 ч 27	15.02
44.	Передача снизу	2	3 м	1 ч 27	19.02
45.	Блокирование	2	3 м	1 ч 27	22.02
46.	Нападающий удар	2	3 м	1 ч 27	26.02
47.	Упражнения на стабильность	2	3 м	1 ч 27	01.03
48.	Нападающий удар	2	3 м	1 ч 27	05.03
49.	Скидка 2 руками	2	3 м	1 ч 27	12.03
50.	Теория: Влияние физ. упр. на организм занимающегося	2	30 м	1 ч	15.03
51.	О.Ф.П.	2	3 м	1 ч 27	19.03
52.	Индивидуальная работа с мячом	2	3 м	1 ч 27	22.03
53.	Передачи в тройках	2	3 м	1 ч 27	26.03
54.	Приём снизу	2	3 м	1 ч 27	29.03
55.	Подача	2	3 м	1 ч 27	02.04
56.	Эстафеты	2	3 м	1 ч 27	04.04
57.	Индивидуальные упражнения	2	3 м	1 ч 27	05.04
58.	Упражнения в перемещении	2	3 м	1 ч 27	09.04

59.	Игровая практика	2	3 м	1 ч 27	12.04	
60.	Страховка	2	3 м	1 ч 27	16.04	
61.	Защитные действия	2	3 м	1 ч 27	16.04	
62.	Подача по зонам	2	3 м	1 ч 27	19.04	
63.	Первый приём	2	3 м	1 ч 27	23.04	
64.	Теория: Гигиена	2	30 м	1 ч	26.04	
65.	О.Ф.П.	2	3 м	1 ч 27	30.04	
66.	Стойки и перемещения	2	3 м	1 ч 27	07.05	
67.	Кистевой удар	2	3 м	1 ч 27	10.05	
68.	Индивидуальная работа с мячом	2	3 м	1 ч 27	14.05	
69.	Передачи в парах.	2	3 м	1 ч 27	17.05	
70.	Скидка 2 руками	2	3 м	1 ч 27	21.05	
71.	Эстафеты	2	3 м	1 ч 27	24.05	
72.	Итоговое занятие	2	3 м	1 ч 27	28.05	
	Итого:	144 ч	6 ч 43 м	137 57 м		

Методические рекомендации:

В течение года создание информационно-методических материалов:

- конспектов занятий;
- подбор методического материала необходимых для проведения занятий;
- разработка и внедрение новых дидактических материалов (изготовление технологических карт, инструктажей по технике безопасности)
- разбор игр по статистическим данным
- изготовление наглядных пособий (просмотр видеозаписей тренировок ведущих спортсменов, игр команд высокого уровня)
- изучение информационных порталов;
- изучение метод литературы по волейболу
- знакомство с опытом работы ведущих тренеров
- прохождение курсов повышения квалификации в области дополнительного образования.

Воспитательная работа:

Задачи	Дела объединения по решению поставленных задач	Сроки	Отметка о выполнении
Социальное воспитание	-Участие в социальных акциях “Спасём бездомных животных”	09.2020	
Гражданско-патриотическое воспитание	-Беседа: “76 годовщина в Великой Отечественной Войне” -Участие в акциях “Бессмертный полк” “Георгиевская лента”	05.2021 09.2021	
Здоровье сбережение	-Беседы:” О здоровом образе жизни”, “Влиянии занятия спортом на развитие организма” Участие в днях здоровья.	10.2020 11.2020	
Духовно-нравственное воспитание	Беседа: “О роли человека в развитии общества”	04.2021	
Организация досуга	Новогодний праздник с викторинами, эстафетами, состязаниями. “Женский день- праздник мам” чаепитие в кругу мам,	12.2020 03.2021	
Развитие и сплочение детского коллектива	-Участие в мастер классах	Ежемесячно 09.2020	

Работа с родителями:

Мероприятия	Сроки	Сроки выполнения
Родительские собрания	09.2020 05.2021	
Беседы и консультирование	В течении года	
Открытые занятия для родителей	02.2021	

Литература

1. Банников. А. М., Костюков В. В., Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) Краснодар. 2001.
2. Волейбол. Беляев. А. В. Савин. М. В. М 2000
3. Волейбол: поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М. 1982 (ГНД) , 1985(ГСС) .
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М. 1978
5. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ № 1726-р от 04.09.2014 г.
6. Марков. К. К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск. 1999
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. 1999
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
10. Устав Моздокского Центра детского творчества.