

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №
« 31 » 08 2017год.

УТВЕРЖДАЮ

Директор *О.В. Тульская*
Приказ № *166* от
« 31 » 08 2017год



Программа
по дополнительному образованию
секции «Волейбол»
составлена на основе основной
общеобразовательной программы по дополнительному образованию
общего образования для учащихся 5-9 классов

Составитель:
Педагог физической культуры
Морозова Ольга Александровна

г. Советск 2017г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка _____	3-4
1.1 Возможные результаты _____	5
2. Учебный план на предмет _____	9
3. Календарно-тематический план _____	10-37
4. Образовательные ресурсы _____	38

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа основана на авторской программе А.В.Ивойлева «Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки».

Цель рабочей программы дополнительного образования детей - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, содействие всестороннему развитию личности и воспитанию физически крепких и здоровых учащихся создание условий для организации внеурочной деятельности, обучения, развития и воспитания детей.

Главные задачи спортивной секции по волейболу заключаются в:

- Содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки;
- Подготовку волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Подготовка волейболиста строиться на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Для более эффективной подготовки юных волейболистов, необходимо построить весь учебно-тренировочный процесс по следующим направлениям:

- ✓ Усиление работы по овладению индивидуальной техникой приемов и способов;
- ✓ Повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и в защите;
- ✓ Осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных программ и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- ✓ Повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся; основу этой оценки составляет прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Данная программа позволяет проводить тренировки с учащимися в возрасте 10-15 лет, т.е. 4-9 классы.

Многолетняя подготовка волейболистов строиться на основе методических положений, которые составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Проверка ожидаемых результатов – участие в соревнованиях по баскетболу:

- ✓ внутришкольные соревнования,
- ✓ городские соревнования,
- ✓ товарищеские игры

**Учебно-тематический план на 1,2,3 годы обучения.
Группы начальной подготовки(НП) на 34 недели**

№	Разделы подготовки	Этапы НП	
		1-й	2,3
1	Теоретическая подготовка		
	Общая физическая подготовка		
	Специальная физическая подготовка		
	Техническая подготовка		
	Тактическая подготовка		
	Интегральная подготовка		
	Соревнования		

Содержание программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиям

Календарно-тематическое планирование.

Содержание обучения	Содержание изучаемого курса	К-во часов
I. ОФП		9
1. строевые упражнения	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.	3
2. ОРУ без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.	3
3. Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	3
II. Специальная подготовка		15
1. Ведение мяча правой левой рукой.	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	3
2. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди.	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.	3
3. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.	3
4. Штрафной бросок.	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.	3
5. Броски в корзину.	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.	3
III. Техническая подготовка.		12
1. Техника нападения.	V	3
	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком..	

2. Техника защиты.	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	3
3. Техника передвижения.	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны. назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.	3
4. Техника овладения мячом.	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячомотскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.	3
IV. Тактическая подготовка.	Индивидуальные действия, выход на свободное место с	28
1. Тактика нападения.	целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.	4
2. Групповые действия.	Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков - "треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	4
3. Командные действия.	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	4
4. Тактика защиты.	Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	4

5. Групповые действия.	Действие одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах. Взаимодействие двух игроков - подстраховка. Взаимодействие двух игроков - отступление. Взаимодействие двух игроков - проскальзывание. Взаимодействие двух игроков - переключение.	4
6. Командные действия.	Переключения от действий в нападении к действиям защите. Личная система защиты. Варианты зонной защиты. Командные действия - "треугольник". Позиционная защита, зонная защита.	4
7. Контрольные игры и соревнования.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу (внутришкольные, районные).	4
Основы знаний о физкультурной деятельности.		4
1. Основы теории и методики физической культуры.	Основные направления физического воспитания. Общая физическая подготовка.	1
2. Медико-биологические основы.	Двигательный режим, двигательная активность, содержание и организация здорового образа жизни.	1
3. Психолого-социальные и педагогические основы..	Правила получения основной и дополнительной информации в области физической культуры. Педагогические подходы к саморазвитию и самовоспитанию.	1
4. Техника безопасности	Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	1
	Всего часов:	68

4.5. Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

- формы и методы организации занятий, педагогические технологии, в том числе-инновационные, ИКТ-технологии;
- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т. д.);
- рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т. д.;
- дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т. д.

Список используемой литературы.

1. А. Т. Паршикова "Физическая культура", Москва, "Просвещение", 2000г.
2. Н.В. Барышева, О.А. Горковенко, СИ. Кудинов, А.А. Илькухин "Баскетбол - 2001" Москва, "Просвещение", 2001 г.
3. В.М. Баршай "Физическая культура в школе и дома " Ростов-на -Дону, "Феникс", 2001 г.
4. Г.П. Коняхина, В.Г. Болотин, В.П. Каталова, А. Н. Мальцева "Методические основы изучения баскетбола 5-11 классы " Челябинск: ЧИПКРО, 1993 г.
5. А.М. Шлемин "Физкультурно-оздоровительная работа в школе". Пособие для учителей. Москва, "Просвещение", 1997
6. Газеты "Спорт в школе"
7. Научно-методический журнал "Физическая культура в школе" .
8. В.П. Горшков, В.П. Воронкин и А.Н. Мальцева "Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области". Челябинск: ЧИПКРО, 1994 г.
9. Матвеев А.П. «Баскетбол», 2005
10. Методическое пособие В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» , 2005