Государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат (VII вида) № 8 Пушкинского района Санкт-Петербурга

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. №\_\_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.П. Смирнова/

**Рабочая программа дополнительного образования**

по волейболу

1 год обучения

возраст учащихся 11 – 16 лет

на 2013 – 2014 учебный год

Рабочая программа кружка «Волейбол» для 5 – 9 класса составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре и физическому воспитанию 1-11кл. В.И.Лях. М. «Просвещение» 2008 г., допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, утверждённого приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 года №1089.

Разработчик программы:

Воропай Владимир Сергеевич

Учитель физической культуры

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА:**  На заседании ШМО  Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_2013г.  Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_/Веремей А.Д./ | **СОГЛАСОВАНА:**  Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Тимакова С.М./  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. |

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол». Волейбол – это командная игра, в котором спортсмены стремятся забросить мяч в противоположную сторону площадки. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, он существует в разных ипостасях: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5,4Х4,3х3,2х2,1Х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. В кружке учащиеся приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты.

**Цель:** Формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры.

**Рабочая программа направлена на реализацию следующих** **задач:**

* укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
* укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости;
* обучение основам техники перемещений в стойках, подачи мяча, приема и передачи мяча, начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
* привитие интереса к соревнованиям;
* дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов;
* знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
* содействие физическому развитию обучающихся,
* целенаправленная подготовка обучающихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* подготовка и выполнение нормативов, общефизическое развитие.

Рабочая программа кружка «Волейбол» для 5 - 9 классов (согласно с учебным планом ГБС(К)ОУ школы-интерната № 8 на 2013 -2014 учебный год) рассчитана на 1 час в неделю, 33 часа в год.

Формы организации учебного процесса кружка «Волейбол» для 5 - 8 классов:

Предусматривается проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы кружка по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Учебная группа кружка юношей и девушек комплектуются совместно. Занятия в кружке проводятся 1 раза в неделю по 1 ч.

Состав группы: постоянный.

Особенности набора детей: по допуску врача.

Форма занятий: групповая.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В ходе занятий в кружке «Волейбол обучающиеся должны

знать:

* Особенности развития избранного вода спорта (волейбол)
* Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
* Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
* Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами.

**Материально- техническое обеспечение.**

1. Спортивный зал (волейбольная площадка)
2. Баскетбольные мячи 16 штук.
3. Скакалки 16 штук
4. Гимнастические снаряды (козёл, канат, перекладина, маты).

**Нормативы.**

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Сдача нормативов.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Техническая подготовленность учащихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Количественный показатель |
| 1. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4. | 4 |
| 2. | Подача верхняя прямая в пределы площадки. | 3 |
| 3. | Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3. | 3 |
| 4. | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу. | 8 |
| 5. | Нападающий удар по мячу. | 3 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **33 часа** | | |
| Дата | Тема учебного занятия | Количество часов |
| 02.09 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. История развития данного вида спорта. | 1 |
| 09.09 | Основные требования, инвентарь, спортивная форма. Правила игры, тактика, стратегия, возможные ошибки, допустимые ситуации. | 1 |
| 16.09 | Расстановка и перемещение игроков на поле. Адаптированный этап владения мячом. | 1 |
| 23.09 | Работа в парах. Упражнение на передачу мяча сверху над головой. Волейбол. | 1 |
| 30.09 | Работа в парах. Упражнение на приём и передачу двумя руками снизу. Волейбол. | 1 |
| 07.10 | Закрепление изученного. Упражнения в парах на приём и передачу мяча с чередованием двумя руками снизу и сверху над головой. Волейбол. | 1 |
| 14.10 | Работа в четвёрках. Приём и передача мяча разными способами в движении и на месте. | 1 |
| 21.10 | Подача мяча. Виды подач. Нижняя прямая подача. Волейбол. | 1 |
| 28.10 | Верхняя прямая подача над головой. Сила и направление удара. Волейбол. | 1 |
| 11.11 | Нижняя прямая подача – совершенствование. Волейбол. | 1 |
| 18.11 | Верхняя прямая подача над головой – совершенствование. Волейбол. | 1 |
| 25.11 | Перепасовка мяча на поле без перемещения. Волейбол. | 1 |
| 02.12 | Перепасовка мяча на поле без движения – совершенствование. Волейбол. | 1 |
| 09.12 | Перепасовка мяча на поле с перемещением игроков. Волейбол. | 1 |
| 16.12 | Перепасовка мяча на поле с перемещением игроков - совершенствование. Волейбол. | 1 |
| 23.12 | Перепасовка мяча на поле с перемещением игроков - совершенствование. Волейбол. | 1 |
| 13.01 | Повторный инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом. Волейбол. | 1 |
| 20.01 | Способы отвлечение соперника при подаче мяча. Волейбол. | 1 |
| 27.01 | Закрытие сектора подачи мяча и способы неожиданного нападения. | 1 |
| 03.02 | Нижняя прямая подача с максимальной возможностью снизить высоту от сетки. Волейбол. | 1 |
| 10.02 | Совершенствование минимального уровня подачи волейбольного мяча. | 1 |
| 17.02 | Верхняя прямая подача мяча на минимальном уровне от сетки и максимальной силы подачи. | 1 |
| 24.02 | Чередование нижней и верхней прямых подач на минимальном уровне. Волейбол. | 1 |
| 03.03 | Перепасовка мяча с тремя касаниями и нападающий удар. Волейбол. | 1 |
| 17.03 | Перепасовка мяча с тремя касаниями и нападающий удар - совершенствование. | 1 |
| 07.04 | Повторный инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом. Волейбол. | 1 |
| 14.04 | Игра волейбол. Выявление ошибок, анализ игры. | 1 |
| 21.04 | Игра в волейбол на свежем воздухе. | 1 |
| 28.04 | Разновидность волейбола. Правила и особенности пляжного волейбола. | 1 |
| 05.05 | Различие игры в волейбол на открытом грунте и песке. | 1 |
| 12.05 | Игра в пляжный волейбол. Парные команды. | 1 |
| 19.05 | Игра в волейбол в количестве 4-х человек в команде. | 1 |
| 26.05 | Советы рекомендательного характера на основе личностно-индивидуальных особенностях учащихся. | 1 |

**Методическая литература для учащихся**

1. Учебник для учащихся 8-9 классов Физическая культура В.И. Лях.
2. Детские подвижные игры А.В. Кенеман, С.А. Миняева.
3. Энциклопедия для детей Аванта «Спорт».

**Методическая литература для педагога**

1. Научно-методические журналы: Физическая культура в школе.
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11кл. В.И.Лях
3. Учебник Физическая культура в школе.