

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

Муниципальное казенное общеобразовательное

учебно-воспитательное учреждение

«Специальная школа № 27 открытого типа»

на педагогическом совете

протокол № 10

от 30.08.2019

Директор школы

С.О. Гурьева
2019 г.

2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

"Волейбол"

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

учитель физкультуры

Маринин Игорь Геннадьевич

г. Нижний Новгород

2019 г.

I. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа «волейбол» имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для углублённого изучения раздела «волейбол» образовательной программы средней школы.

Новизна дополнительной образовательной программы «Волейбол» в синтезе типовых образовательных программ по физической культуре и современных образовательных технологий.

Актуальность программы. Занятия по дополнительной образовательной программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть в большем объёме приёмами игры, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для овладения техническими и тактическими навыками игры. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности учащихся, имеет оздоровительный эффект и благотворно воздействует на все системы организма детей.

Педагогическая целесообразность. Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе образовательных программ, рекомендованных соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования) или разработанных специалистами образовательного учреждения.

Обеспечить содержание занятий на основе образовательной программы затруднительно, поскольку в спортивной секции необходимо более углублённое изучение раздела «волейбол». Поэтому нами был самостоятельно разработан вариант такой программы. Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, формировать у них интерес к этому виду спорта.

Связь с другими программами.

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Физическая культура».

Вид программы.

Модифицированная

Цель: последовательно решать задачи физического воспитания школьников, дополняя уроки физической культуры, обучить игре в волейбол.

Задачи:**1. Образовательные:**

Обучение приёмам игры в волейбол

Знание правил игры.

2. Развивающие:

Развитие физических качеств.

Повышение работоспособности

Укрепление здоровья.

3. Воспитательные:

Отказ от вредных привычек

Развитие самодисциплины

Возраст детей, участвующих в реализации программы: подростки 13-16 лет. Состав группы постоянный, набор свободный, до 15 человек.

Сроки реализации: дополнительная образовательная программа рассчитана на один год обучения.

Режим занятий секции «Волейбол» - 1 раз в неделю, по 2 часа во внеурочное и каникулярное время.

Занятия проводятся в форме тренировок, лекций, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Ожидаемые результаты	Способы проверки
1. Занятость подростков во внеурочное время.	1. Сравнительный количественный анализ детей совершавших правонарушение по итогам года.
2. Знание правил игры.	2. Тестирование по теоретическому разделу.
3. Приобретение навыков игры в волейбол	3. Участие в соревнованиях
4. Развитие физических качеств	4. Тесты физической подготовленности.
5. Улучшение состояния здоровья	5. Медицинские показатели

Формы подведение итогов и контроля реализации дополнительной образовательной программы.

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Тестирование по теоретическому материалу.
3. Контрольные игры с заданиями.
4. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
5. Внутри школьные соревнования по волейболу
6. Тестирование физической подготовленности.
7. Межшкольные соревнования по волейболу

К концу года обучения подростки должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

Знания:

Знать правила игры в волейбол.

Знать волейбольную терминологию.

Знать основные жесты судьи.

Умения:

Уметь выполнять приём и подачу мяча.

Уметь проводить самостоятельно разминку перед игрой.

Навыки:

Овладеть навыком игры в защите и нападении.

Самостоятельно тренироваться.

Самостоятельно выполнять тренировочные упражнения.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по волейболу представлено в примерном учебном плане.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «волейбол»:

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка ТБ на занятиях	6	6		Тест
2.	Техническая подготовка	30		30	
2.1.	Имитационные упражнения без мяча	10		10	Зачёт
2.2.	Приём, подача мяча	20		20	Зачёт
3.	Тактическая подготовка	10		10	Зачёт
3.1.	Действия игрока в защите	5		5	Зачёт
3.2.	Действия игрока в нападении	5		5	Зачёт
4	Учебные игры	18		18	Зачёт
5.	Физическая подготовка	10		10	
5.1.	Общая подготовка	5		5	Тест
5.2.	Специальная	5		5	Тест
6.	Тестирование	2	1	1	
Итого:		76	7	70	

Календарно-тематический план дополнительной образовательной программы «волейбол»:

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		8 "А"	9 "Г"						
1.	сентябрь	02	05		Лекция	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. ОРУ.	Школьный стадион	Зачёт
					Тренировка	1	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху. Эстафеты.		
2.	сентябрь	09	12		Тренировка	2	Комбинация из элементов техники передвижения. Передача двумя руками после перемещения вперёд. Игровые задания.	Школьный стадион	Зачёт
3.	сентябрь	16	19		Тренировка	2	Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	Школьный стадион	Зачёт
4.	сентябрь	23	26		Тренировка	2	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Школьный стадион	Зачёт
5.	сентябрь октябрь	30	03		Тренировка	2	Правила игры. Комбинация из освоенных элементов техники. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	Школьный стадион	Тест
6.	Октябрь	07	10		Тренировка	2	Прямой направляющий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты.	Школьный стадион	Зачёт

7.	Октябрь	14	17		Тренировка	2	Правила игры. Комбинация из освоенных элементов техники. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	Школьный стадион	Тест
8.	Октябрь	21	24		Тренировка	2	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Школьный стадион	Зачёт
9.	Октябрь	28	31		Игра	2	Правила игры в волейбол. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Школьный стадион	Зачёт
10.	Ноябрь	04	07		Игра	2	Позиционное нападение без изменений позиции игроков (6:0)	Спорт. зал	Зачёт
11.	Ноябрь	11	14		Тренировка	2	Игровые задания с ограничением числа игроков (2:2). Челночный бег с ведением мяча.	Спорт. зал	Зачёт
12.	Ноябрь	18	21		Тренировка	2	Эстафеты с мячом. Нижняя прямая подача через сетку	Спорт. зал	Зачёт
13.	Ноябрь	25	28		Тренировка	2	Игровые упражнения с набивными мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Спорт. зал	Зачёт
14.	Декабрь	02	05		Игра	2	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам волейбола	Спорт. зал	Зачёт
15.	Декабрь	09	12		Игра	2	Позиционное нападение с изменением позиции. Игра по упрощённым правилам	Спорт. зал	Зачёт

							волейбола.		
16.	Декабрь	16	19		Тренировка	2	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощённым правилам волейбола	Спорт. зал	Зачёт
17.	Декабрь	23	26		соревнование	2	Тестирование физической подготовленности	Спорт. зал	Тест
18.	Декабрь	30	02		Игра	2	Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2)	Спорт. зал	Зачёт
19.	Январь	06	09		Тренировка	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола	Спорт. зал	Зачёт
20.	Январь	13	16		Тренировка	2	Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактическое свободное нападение	Спорт. зал	Зачёт
21.	Январь	20	23		Тренировка	2	Позиционное нападение с изменением позиции. Игра по упрощённым правилам волейбола	Спорт. зал	Зачёт
22.	Январь	27	30		Тренировка	2	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения.	Спорт. зал	Зачёт
23.	Февраль	03	06		Игра	2	Игровые задания с ограниченным числом игроков	Спорт. зал	Зачёт
24.	Февраль	10	13		Игра	2	Приём подачи. Игра по упрощённым правилам волейбола	Спорт. зал	Зачёт
25.	Февраль	17	20		Тренировка	2	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Спорт. зал	Зачёт
26.	Февраль	24	27		Трениров	2	Игра по упрощённым правилам.	Спорт. зал	Зачёт

					ка		Круговая тренировка		
27.	Март	02	05		Трениров ка	2	Позиционное нападение с изменением позиции	Спорт. зал	Зачёт
28.	Март	09	12		Трениров ка	2	Передача мяча у сетки. Эстафеты с мячом.	Спорт. зал	Зачёт
29.	Март	16	19		Трениров ка	2	Передача мяча в прыжке через сетку. Игра.	Спорт. зал	Зачёт
30.	Март	23	26		Игра	2	Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).	Школьный стадион	Зачёт
31.	Март Апрель	30	02		соревнов ание	2	Тестирование физической подготовленности.	Школьный стадион	Тест
32.	Апрель	06	09		Игра	2	Тактика свободного нападения. Игра.	Школьный стадион	Зачёт
33.	Апрель	13	16		Игра	2	Учебная игра.	Школьный стадион	Зачёт
34.	Апрель	20	23		Трениров ка	2	Учебная игра.	Школьный стадион	Зачёт
35.	Апрель	27	30		Игра	2	Учебная игра.	Школьный стадион	Зачёт
36.	Май	04	07		Трениров ка	2	Учебная игра.	Школьный стадион	Зачёт
37.	Май	11	14		Игра	2	Учебная игра.	Школьный стадион	Зачёт
38.	Май	18	21		Трениров ка	2	Учебная игра.	Школьный стадион	Зачёт
39.	Май	25	28		Трениров ка	2	Учебная игра.	Школьный стадион	Зачёт

III. Содержание дополнительной образовательной Программы:

Основы знаний.

Терминология принятая в волейболе. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Помощь в судействе.

Общая физическая подготовка.

Челночный бег. Эстафеты без мяча и с мячом. Метание мяча в цель. Жонглирование, упражнение на быстроту и точность. Реакции, прыжки. Круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Различные виды бега.

Специальная подготовка.

Перемещение в стойке игрока с приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Передача мяча сверху, прём мяча, нижняя прямая подача, прямой нападающий удар, отбивание мяча кулаком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом.

Упражнения с мячом на месте, в сочетании с бегом, прыжками акробатическими и упражнениями.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков и с изменением позиций игроков. Игра в нападении, игра в защите.

IV. Методическое обеспечение дополнительной образовательной Программы:

Занятия проводятся в теоретической (изучение правил игры) и практической форме.

Теоретические занятия проводятся в форме лекции, беседы и самостоятельного изучения правил игры в волейбол.

Практические занятия проводятся в форме тренировки, на которой изучают технику игры, тактические комбинации и реализуют теоретические знания в процессе игры.

После прохождения каждой темы проводятся зачётные занятия по технической и теоретической подготовке учеников.

- спортивный зал;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные;
- мячи набивные

V. Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов М. «Просвещение», 2006г.
2. Физическая культура. Учебник для 5-7 классов. Под редакцией М.Я. Виленского М. «Просвещение», 2007г.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Учебник для 8-9 классов М. «Просвещение», 2006г.
4. Э. Наиминова. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры.
5. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.