

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Согласовано
на методическом совете
руководителей МО
Протокол № 1
от «06» «09» 2019г.
Руководитель МС
 И.П.Горбунова

Утверждаю
Директор МСУ ОШ №19»

Б.В. Ветрова
01.09.2019г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Срок реализации 3 года

Составлена на основе:

Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания/ авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва:
Просвещение, 2008.

Составитель: учитель физической культуры Ветров В.А.

Ухта , 2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол». Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что у учащихся появляется возможность овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» призвана восполнить недостаток двигательной активности, имеющейся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Волейбол характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил и нравственного воспитания детей, развитием познавательных интересов, выработка воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Цель программы:

- содействие гармоничному физическому развитию личности, обучение основам базовых видов двигательных действий, развитию координационных и кондиционных способностей подростков.

Задачи:

Обучающие

- создавать условия для овладения техникой основных приемов нападения и защиты;
- содействовать общему физическому развитию и совершенствованию физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Развивающие

- развивать укреплять волевые качества, смелость, решительность, инициативу, выдержку, осторожность, терпеливость.

Воспитательные

- формировать навыки деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования, умение бороться за свое место и общий порядок в коллективе;
- воспитывать спортивное трудолюбие.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики. На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры.

Программа рассчитана для учащихся 12- 17 летнего возраста. Срок реализации программы 3 года (102 часа). Занятия в рамках программы проводятся 1 раз в неделю в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, индивидуальных занятий.

Тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов	Теория	Практика
1	Что такое волейбол	1	1	
2	Правила игры в волейбол	1	1	
3	Инструктаж по ТБ	1	1	
4	ОФП	4		4
5	Овладение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	3		3
6	Освоение техники приема и передачи мяча	4		4
7	Овладение игрой	4		4
8	Развитие координации	3		3
9	Развитие выносливости	3		3
10	Скорость и сила	2		2
11	Освоение техники нижней прямой подачи	3		3
12	Освоение техники прямого нападающего удара	3		3
13	Закрепление техники перемещений, владение мячом, координации	2	1	1
	Всего:	34	4	30

Второй год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов	Теория	Практика
1	Правила игры в волейбол	1	1	
2	Инструктаж по ТБ	1	1	
3	ОФП	3		3
4	Стойки игрока	2		2
5	Прием и передача мяча	2		2
6	Овладение игрой	3		3
7	Развитие координации	2		2
8	Развитие выносливости	2		2
9	Сила и скорость	2		2

10	Нижняя прямая подача	2		2
11	Прямой нападающий удар. Закрепление техники	4	2	2
12	Освоение тактики игры	10		10
	Всего:	34	2	30

Третий год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов	Теория	Практика
1	Правила игры	1	1	
2	Инструктаж по ТБ	1	1	
3	ОФП	3		3
4	Стойки игрока	1		1
5	Прием и передача мяча	3		3
6	Овладение игрой	10		10
7	Развитие координации, силы, выносливости	3		3
8	Техника удара	6		6
9	Тактика игры	6		6
	Всего:	34	2	32

Содержание программы

Первый год обучения

1. Что такое волейбол. 1 час.

Представление о спортивной игре «баскетбол», рассказать историю возникновения игры.

2. Правила игры в волейбол. 1 час.

Основные правила игры в баскетбол.

3. Инструктаж по ТБ. 1 час.

4. ОФП. 4 часа.

Представление об основах физической культуры, основные формы движений, комплекс упражнений.

5. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. 3 часа.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

6. Освоение ловли и передачи мяча. 4 часа.

Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча через сетку, над собой.

7. Овладение игрой. 4 часа.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков на укороченных площадках.

8. Развитие координации. 3 часа.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владению мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча, метание в цель, упражнения на быстроту и точность реакций, жонглирование, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом.

9. Развитие выносливости. 3 часа.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.

10. Скорость и сила. 2 часа.

Бег с ускорением различными способами, ведение мяча, подвижные игры, эстафеты, прыжки, метания. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

11. Освоение техники нижней прямой подачи. 3 часа.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки

12. Освоение техники прямого нападающего удара. 3 часа.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

13. Закрепление техники перемещений, владение мячом, координации. 2 часа.
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Соревнования.

Второй год обучения

1. Правила игры в баскетбол. 1 час.
Основные правила игры в баскетбол.

2. Инструктаж по ТБ. 1 час.

3. ОФП. 3 часа.

Основы физической культуры, основные формы движений, комплекс упражнений.

4. Стойки игрока. 2 часа.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

5. Прием и передача мяча. 2 часа.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание кулаком через сетку.

6. Овладение игрой. 3 часа.

Игра по правилам волейбола.

7. Развитие координации. 2 часа.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижения.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижения мячом, типа бега с изменением направления, передвижения мячом, метание в цель, упражнения на быстроту и точность, жонглирование, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом.

8. Развитие выносливости. 2 часа.

Ходьбы круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

10. Несенная приемная подача. 2 часа.

Прием мяча через сетку, прием подачи.

11. Прямой нападающий удар. 4 часа.

Освоение техники такого удара при встречных передачах. Закрепление техники.

12. Освоение тактики игры. 10 часов.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков и с изменением.

Третий год обучения

1. Правила игры в волейбол. 1 час.

Напомнить учащимся основные правила игры в баскетбол.

2. Инструктаж по ТБ. 1 час.

3. ОФП. 3 часа.

Основы физической культуры, основные формы движений, комплекс упражнений.

4. Стойки игрока. 1 час.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Отработка умений и навыков.

5. Прием и передача мяча. 3 часа.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

6. Овладение игрой. 10 часов.

Игра и игровые задания по правилам волейбола.

7. Развитие координации, силы, выносливости. 3 часа.

Эстафеты, круговая тренировка, бег, прыжки, метания.

8. Техника удара. 6 часов.

Прием мяча, удар, передача. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

9. Тактика игры. 6 часов.

Игра в нападении, в зоне, в защите.

Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы каждый учащийся должен знать:

- историю и основные этапы развития волейбола;
- правила по игры в волейбол;
- терминологию волейбола;
- технику владения мячом, технику перемещений;
- что такое безопасность и правила безопасности;

уметь:

- сочетать приемы техники подвижных игр с элементами волейбола;
- выполнять основные технические и тактические приемы игры: верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками, нижняя и верхняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар, одиночное блокирование, тактические действия в нападении и защите;
- вести двухстороннюю игру с соблюдением правил;
- участвовать в соревнованиях.

Литература для учащихся

1. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. Издательский Дом МСГ, 1998 г.
2. Гриженя В. Подвижные игры. Спорт в школе. №4, 2006 г.
3. Пономарев В. «Народные игры, забавы, ристания на Вятке», Киров, 1991 г.
4. Похлебин В.П. «Уроки здоровья», М., «Просвещение», 1992 г.
5. Справочник «Все о спорте», М., «Просвещение», 1998 г.
6. Титова Т.В., Степанова Т.М. Волейбол-развитие физических качеств и двигательных навыков в игре. Спорт в школе, № 2(8), 2006 г.