

—
РАССМОТРЕНО

На заседании Педагогического совета
Протокол № 2 от 15.11.2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Калининская СОШ»

Е.Г. Борщевская

Приказ № 350/11 от 19.11.2018г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

Волейбол

для детей 12-16 лет

срок реализации программы: 1 год

Программу составила:
Балахонова Вера Ивановна,
учитель физической культуры

п. Калининское
2018г.

Содержание :

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	4
3. Календарный учебный график.....	5
4. Раздел 1. Физическая подготовка.....	5
5. Раздел 2. Скоростно-игровая подготовка.....	6
6. Регламентирование образовательного процесса на учебный год.....	8
7. Периоды учебных занятий и каникул.....	8
8. Условия реализации программы.....	9
9. Список используемой литературы.....	10

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность

Занятия способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Занятия спортом определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека

Новизна программы заключена в построении занятий таким образом, что игроки взаимодействуют друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Отличительные особенности программы: занятия в разновозрастных группах, игровые формы на свежем воздухе. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 12 – 15 лет

Объем и срок освоения программы: программа реализуется с 1 сентября по 31 мая включая период осенних каникул (2 часа). Объем программы 72 часа.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: занятия спортивной секции проводятся с обучающимися в возрасте от 12 до 15 лет, которые являются основной составляющей группы

Состав группы: постоянный.

Режим занятий, продолжительность, периодичность: два занятия в неделю по 45 минут

Цель: Создание условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи

-укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

-прочное овладение основами техники и тактики;

-приучение к соревновательным условиям;

-определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

-обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;

Планируемые результаты

-овладение основными техническими действиями для игры в волейбол;

- сформированность умения вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;

- Итоговая игра с участниками образовательных учреждений г. Гусев

2. Учебный план

Содержание	Объем	Теория	Практика	Формы аттестации
Раздел 1. Введение,	2	1	1	Тематический тест
Раздел 2 Физическая подготовка	16	4	12	Зачет по правилам игры
Раздел 3. Скоростно-игровая подготовка	18	2	16	Зачет по технике основных элементов игры
Спортивные игры 36	36	2	24	Соревнования
Всего часов	72	9	53	

3.Календарный учебный график

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Форма контроля
Раздел 1 Введение				
сентябрь	№1-2 Введение. Организационные вопросы. Задачи секции. Содержание учебно-тренировочных занятий. Техника безопасности во время занятий.	Цели и задачи кружка на новый учебный год. Правила поведения и техника безопасности во время занятий		тест
Раздел 1. Физическая подготовка				
сентябрь	№3-8 Физическая подготовка Перемещения волейболиста. Верхняя передача мяча двумя руками Физическая подготовка. Перемещения Развитие быстроты перемещения Нижняя прямая подача.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная, практическое занятие	зачет «подача мяча»
октябрь	№9-16 9-10 Верхняя передача в срезной и нижней стойках и после перемещения 11-12 Нижняя прямая подача 13-14 Тактика первых и вторых передач. 15-16 Прием мяча с подачи. Верхняя передача. Нижняя передача		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная, практическое занятие	Зачет Тактика передачи мяча
ноябрь	17-18 Прием мяча с подачи. Верхняя передача. Нижняя передача	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная, практическое занятие	зачет Верхняя и нижняя подача

Раздел 2. Скоростно-игровая подготовка

	Раздел 2. Скоростно-игровая подготовка			
ноябрь	<p>19-24</p> <ul style="list-style-type: none"> -Основные правила игры в волейбол. - Прием и передача мяча сверху двумя руками. -Совершенствование инавыков приема и передачи мяча сверху. -Совершенствование навыков нижней прямой подачи. - Теоретическое занятие. История волейбола. Правила игры. 	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p> <p>Дозировка индивидуальная, практическое занятие</p>	<p>зачет Правил а игры</p>
декабрь	<p>№25-33</p> <ul style="list-style-type: none"> -Развитие быстроты и прыгучести. -Совершенств Скоростно-игровая подготовка. -Совершенствование навыков перемещения. -Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи. ование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. - Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи 	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывния); то же но в парах – с подбрасывния мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасывнием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p> <p>Дозировка индивидуальная, практическое занятие</p>	<p>Техник а выполнения упражн ений</p>
январь	<p>№34-40</p> <p>Физическая подготовка. Тактика вторых передач.</p> <p>Совершнствование навыков нижней прямой подачи мяча.</p> <p>Прямой нападающий удар.</p> <p>Прием и передача сверху.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>Техника легкоатлетических движений</p>	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывния); то же но в парах – с подбрасывния мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасывнием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p> <p>Дозировка индивидуальная, практическое занятие</p>	<p>Техник а легкоатлетиче ских движен ий</p>
февраль	<p>№41-48</p> <p>Техника легкоатлетических движений</p> <p>Совершенствование навыков верхней передачи.</p> <p>Совершенствование навыков верхней передачи.</p> <p>Прием мяча снизу.</p>	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывния); то же но в парах – с подбрасывния мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасывнием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p> <p>Дозировка индивидуальная, практическое занятие</p>	<p>Зачет практи ческий</p>

	Прямой нападающий удар.			
март	№49-56 Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная, практическое занятие	передача мяча в прыжке
апрель	№57- 64 Физическая подготовка. Обучение верхней передаче мяча назад за голову. Совершенствование навыков нападающего удара. Теоретическое занятие. Физическая культура и спорт в России. Товарищеская игра	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная, практическое занятие	Товарищеская игра
май	№65-72 Прием мяча сверху с падением и перекатом оси на бедро и спину. Прием далёких мячей. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков нападающих ударов.		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная, практическое занятие	итоговая игра

6.Регламентирование образовательного процесса на учебный год.

Учебная четверть	Начало	Окончание	Продолжительность
1 четверть	01.09.18г	29.10.18г.	8 недель
2 четверть	05.11.18г.	28.12.18г.	8 недель
3 четверть	14.01.19г.	23.03.19г.	10 недель
4 четверть	01.04.19г.	31.05.19г.	9 недель
Всего			/35недель

7.Периоды учебных занятий и каникул:

каникулы	Сроки каникул	Количество дней	День начала занятий
осенние каникулы	с 29 октября 2018года по 04 ноября 2018 года включительно	07 календарных дней	<i>5 ноября 2018 года</i>
зимние каникулы	с 29 декабря 2018 года по13 января 2019 года включительно	15 календарных дней	<i>14 января 2019года</i>
весенние каникулы	с 24 марта 2019 года по 31 марта 2019 года включительно	7 календарных дней	<i>01 апреля 2019 года</i>
Итого		30 календарных дней	

количество учебных недель – 35

количество учебных дней -72 (2 часа занятий реализуются в период осенних каникул)

8. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Наличие спортзала;
- Универсальная спортивная площадка
- Мячи
- Скакалки
- Набивные мячи

Кадровое обеспечение

- Руководитель секции, учитель физической культуры 1 квалификационной категории

Информационное обеспечение:

Видеоматериалы с целью ознакомления с приемами и правилами игры.

Формы аттестации

- Теоретические зачеты
- Практические зачеты –игры, упражнения, отдельные элементы игры.

Оценочные материалы

Лист продвижения для каждого ученика в котором отражена динамика, включающая все используемые формы работы в которых данный ученик принял участие. Завершающим критерием является итоговая товарищеская игра в Волейбол.

Методические материалы:

- Занятия проводятся в очной форме.
- Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая
- Формы организации учебного занятия: игра, занятия-отработки, занятия- открытия.
- Педагогические технологии: проблемное обучение
- .

9.Список используемой литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. Изд. «Просвещение» 2008г.В.И.Лях, А.А. Зданевич.

2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред.Железняк Ю.Д.(3-е изд., стер.) учебник.. Железняк Ю.Д.2008г.

Дополнительная литература:

Справочник учителю физической культуры.Изд. «Учитель», 2008г. П.А.Кисилев, С.Б. Кисилева.

ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ". Новая редакция. По сост. на 1 Ноября 2008.

Основы теории физической культуры. 10-11 кл.: учеб.пособие .Собянин Ф.И., Замогильнов А.И. 2008г.

Меры безопасности на уроках физической культуры.. Давыдов В.Ю., 2007г.

Спортивная физиология: учеб.для сред.и высш.учеб.завед.по физ.культуре., Дубровский В.И.2005г.

Интернет ресурсы:

1. <http://pedsovet.org/>
2. <http://www.openclass.ru/node/47746>