

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ПУШКИНСКИЙ ЛИЦЕЙ № 1500»

«Согласовано»
Заместитель директора
Носова Н.В.
« » 2016г.

«Утверждаю»
Директор
Щетнева Е.Е.
« » 2016г.



Дополнительная образовательная
(общеразвивающая) программа

« Волейбол »

Направленность программы физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 1 год обучения 9-14 лет
2 год обучения 13 - 16 лет

Срок реализации программы 2 года

Уровень программы ознакомительный 1 год обучения
базовый 2 год обучения.

ФИО, должность разработчика/составителя программы

педагог дополнительного образования Букиевская Л.В.

Москва 2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания школьников.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью вида спорта для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Данная программа разработана в соответствии с законом «Об образовании» РФ, с типовым положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, с концепцией модернизации российского образования, с концепцией модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации, с нормами Сан Пин.

Учебная программа «волейбол» предназначена для учреждений общего и дополнительного образования и рассчитана на двухлетний курс обучения детей: 1 год обучения 9-14 лет, 2 год обучения 14-16 лет.

Цель программы - формирование у воспитанников навыков игры волейбол.

Задачи:

- обучить основам техники и тактики волейбола;
- развивать физические способности учащихся;
- сформировать навыки взаимодействия с партнерами в процессе игры;
- содействовать общему физическому развитию;
- воспитывать морально - волевые качества.
- способствовать формированию системы ЗОЖ

В кружок принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12-15 человек для первого года обучения, 10-12 человек для второго года обучения. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся два раза в неделю по 60 мин. - первый год обучения, 3 раза в неделю по 60 минут или 2 раза по 90 мин. - второй год обучения. Предполагается участие в школьных, районных и окружных соревнованиях. Общее количество часов за год – 72 часа - 1 год обучения и 108 часов – 2 год обучения.

Занятия проводятся в спортивном зале. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты.

Учебно-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. История развития волейбола	2	2	
3	Техническая подготовка	25	В процессе занятий	25
3.1	Изучение элементов техники	22	В процессе занятий	22
3.2	Терминология и судейские жесты	3	2	1
4	Тактическая подготовка	15	В процессе занятий	15
4.1	Специальные тактические приемы	15	В процессе занятий	15
4.2	Правила волейбола	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
5	Общая физическая подготовка	10		10
6	Специальная физическая подготовка	10		12
6.1	Специальные и подводящие упражнения.	5		5
6.2	Тактические игры с элементами волейбола.	5		5
7	Участие в соревнованиях	10	1	7
	Итого	72	3	69

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество	Теория	Практика
-------	------------------------	------------------	--------	----------

		часов		
1	История развития волейбола	В процессе занятий	В процессе занятий	
2	Гигиена волейболиста	В процессе занятий	В процессе занятий	
3	Техническая подготовка	45	2	43
3.1	Специальные технические приемы	33		33
3.2	Терминология и судейские жесты. Судейство соревнований	7	2	5
3.3	Судейство соревнований	5		5
4	Тактическая подготовка	20	В процессе занятий	20
4.1	Специальные тактические приемы	19	В процессе занятий	19
4.2	Правила волейбола	1	В процессе занятий	1
5	Общая физическая подготовка	15		15
6	Специальная физическая подготовка	18	В процессе занятий	18
7	Участие в соревнованиях	10	1	9
	Итого	108	3	105

Содержание изучаемого курса

Первый год обучения

История развития волейбола

История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Гигиена волейболиста

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Техническая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Тактическая подготовка

Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для формирования силы.

Упражнения для формирования выносливости.

Упражнения для формирования гибкости.

Упражнения для формирования ловкости.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования,

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Упражнения для формирования специальной силовой, скоростной, координационной подготовки и специальной выносливости.

Ожидаемые результаты первого года обучения.

По окончании первого года обучения, воспитанники должны знать:

1. значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
2. понятие о гигиене и правила ее соблюдения;
3. правила соревнований по волейболу;
4. гигиенические требования к одежде и спортивной форме на занятиях.

По окончании первого года обучения, воспитанники должны уметь:

1. выполнять общую и специальную разминку;
2. выполнять основные технические приёмы волейбола;
3. играть по упрощенным правилам волейбола;
4. Знать правила игры и владеть основами судейства;
5. знать правила игры и владеть основами судейства;

Содержание изучаемого курса

Второй год обучения

История развития волейбола

История волейбола в Олимпийском движении. Различные системы проведения и организации соревнований по волейболу.

Гигиена волейболиста

Самоконтроль физической нагрузки на занятиях. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Техническая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Практика судейства. Терминология и судейские жесты.

Тактическая подготовка

Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика подачи, тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные тактические действия, групповые тактические взаимодействия, командные стратегические решения.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для формирования силы.

Упражнения для формирования выносливости.

Упражнения для формирования гибкости.

Упражнения для формирования ловкости.

Специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Упражнения для формирования специальной силовой, скоростной, координационной подготовки и специальной выносливости.

Ожидаемые результаты второго года обучения

По окончании второго года обучения, воспитанники должны знать:

1. значение спортивной разминки перед занятиями и соревнованиями;
2. Правила ЗОЖ
3. правила соревнований по волейболу, иметь навыки судейства игры;

По окончании второго года обучения, воспитанники должны уметь:

1. выполнять специальные технические приемы в системе тактических действий игры;
2. играть в волейбол, используя тактические приёмы;
3. иметь практические навыки в судействе игры;
4. участие в соревнованиях по волейболу.
5. пропагандировать ЗОЖ.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающихся. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон спортивной подготовки, а именно, общей физической, специальной физической, технической, тактической и психологической.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Важной задачей педагога является выбор средств и методов обучения, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам деятельности.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую, тактическую подготовку и воспитание морально-волевых качеств юных спортсменов. Разносторонняя физическая

подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на развивающие, специальные, подготовительные, подводящие, технические и тактические упражнения. Развивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие упражнения на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Диагностическое обеспечение программы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (сентябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности определяется по: количественным и качественным показателям, по технической, тактической, физической и теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в целях формирования игровой деятельности. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного, окружного и городского уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на ловкость, быстроту, силу, выносливость и гибкость. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения: на количество попаданий в кольцо различных бросков, индивидуальная техника владения мячом, взаимодействие с партнёрами и тактические действия против нападающих. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Список литературы, используемый при написании программы:

- «Волейбол» Т.П. Ивкова, 2008г.;
- «Программа для спортивной секции по волейболу» разработана авторским коллективом кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников, 2010г.;
- Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» 1995г.;
- Голомазов В. А. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М, «Просвещение»;
- Железняк Ю.Д., Клещёв Ю.Н., Чехов, О.С. «Подготовка юных волейболистов», 1967г.

Для проведения занятий в секции необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6 шт.
4. Гимнастические скамейки - 10 шт.
5. Гимнастические маты - 6 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 15 шт.
8. Мячи волейбольные - 30 шт.
10. Гантели – 20 шт.
11. теннисные мячи – 20 шт.
12. свисток – 2 шт.