

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №171»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От 30.08. 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа №171

Л.П. Карпенко

« 01 » сентября 2017 г.

Приказ от 01.09.2017 № 8/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 8 месяцев (64 часа)

Автор-составитель:

Моткин Павел Валерьевич

Учитель Физической культуры

Москва 2017

Пояснительная записка.

Спортивная игра волейбол — одна из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Ее отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол для детей 14-17 лет составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Направленность и уровень программы курса «Волейбол», ознакомительного уровня, для детей 14-17 лет рассчитана на один год, 64 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 14-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Новизна программы заключается в том, что в ней четко прописаны требования к обучающимся от начала занятий до окончания обучения, систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения игре волейбол в условиях объединения, входящего в состав учреждения дополнительного образования.

Актуальность программы состоит в возможности помочь наиболее полно раскрыть способности учащихся. Она способствует сохранению и развитию физического и психического здоровья, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе. Программа так же

способствует удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Востребованность игры заключается в ее простоте правил и доступности инвентаря, интересным способом отдыха, а также одним из самых популярных видов спорта на земле.

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и развитие способностей, нравственное воспитание обучающихся через игру волейбол.

Задачи:

-образовательные:

1. Обучение основам техники перемещения и стоек, подачи, приема и передачи мяча, нападающего удара и блокирования.
2. Обучение тактическим действиям в нападении и защите.
3. Приучение к игровым условиям.

-воспитательные:

1. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям волейболом.
2. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни.
3. Воспитывать чувство коллективизма, сплоченности, товарищества.

-развивающие:

1. Развитие координации, гибкости.
2. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
3. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Программа рассчитана на **группу** всех желающих учащихся 9-11 классов.

Формы и режим занятий

Групповые занятия проводятся 2 часа в неделю.

Срок реализации программы (за 8 месяцев 64 часа).

Планируемые результаты: по окончании курса учащиеся должны знать технику перемещения и стоек, подачи, приемы и передачи мяча, нападающего удара и блокирования; тактические действия в нападении и защите. Развить быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества, координацию, гибкость. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности. Воспитать чувство коллективизма, сплоченности, товарищества. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни. Интересы к занятиям и игре волейбол.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Основы знаний.			
	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	
	Правила игры в волейбол	1	1	
3	Технические и тактические приемы.	61		
	Подачи.	8	1	6
	Передачи.	12	2	10
	Нападающий удар.	8	2	6
	Блокирование.	8	2	6
	Комбинированные упражнения.	13		9
	Учебно-тренировочные игры.	10	2	13
	Судейство игр.	2	1	1
	Итого:	64	13	51

Форма контроля- внутренние соревнования, тесты.

Содержание программы

Материал программы разбит на разделы: вводная часть, раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

1. Вводная часть. История и развитие волейбола в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования.

2. Основы знаний.

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

3. Техничко-тактические приемы.

1. Подачи.

- техника выполнения прямой нижней подачи;

- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи.

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар.

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения.

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры.

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр.

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Условия реализации программы

Материально-технические условия

Спортивный зал;
Волейбольные мячи – 20 шт;
Набивные мячи -10 шт;
Скакалки – 20 шт;
Стойки с волейбольной сеткой;

Учебно-методическое обеспечение

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении раздела программы «Технические и тактические

приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Список литературы

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
- Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.
– Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.