

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»



Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
платная

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ХОББИ ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 18-50 лет

Педагог дополнительного образования
Скворцов Виктор Анатольевич

Москва- 2016 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Хобби волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа предоставляет возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в волейбол.

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

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования 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.

Программа «Хобби волейбол» предназначена для учреждений дополнительного образования и рассчитана на двухлетний курс обучения. Основой данной программы является учебная программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Волейбол», составитель Коваль М. Б.

При составлении программы использованы программы Ю. Я. Янсона, А. Г. Сухарева, В. Оконя, Н. В. Кузьминой, А. А. Матвеева, Ю. Д. Железняк, Э. К. Ахмерова.

Содержание программы дополнено увеличением часов по разделам «Специальная физическая подготовка», «Техническая и тактическая подготовка».

Цель программы - формирование навыков игры в волейбол.

Задачи:

- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- развивать физические способности;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- воспитывать волевые качества.

Возраст обучающихся-18-55 лет. Группы, обучающихся формируются по 12-15 человек для первого года обучения, 10-12 человек для второго года обучения. Состав групп постоянный. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа, из них 0,5 часа предполагается на подготовку к соревнованиям. Общее количество часов за год – 144 часа.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на спортивной площадке. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

Критерии успешности обучения- соревнования, выполнение нормативов, тесты.

Содержание изучаемого курса

Первый год обучения

История развития волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Гигиена волейболиста

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. 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. 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 скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

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. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика.

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Ожидаемые результаты первого года обучения

По окончании первого года обучения, учащиеся будут знать:

1. понятие о гигиене и правила ее соблюдения;
2. правила соревнований по волейболу;
3. гигиенические требования к одежде и спортивной форме для занятий волейболом.

По окончании первого года обучения, учащиеся будут уметь:

1. выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
2. выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
3. выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
4. играть по упрощенным правилам волейбола;
5. применять полученные знания в ходе учебной игры.

Второй год обучения

История развития волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Гигиена волейболиста

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. 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. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Стартовые стойки. Верхняя передача мяча. Передача двумя руками сверху. Укороченная подача.

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 скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со

скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.
Спортивные игры: баскетбол, футбол.

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. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Ожидаемые результаты второго года обучения

По окончании второго года обучения, учащиеся будут знать:

- правила соревнований по волейболу, правила игры;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;

Учащиеся будут уметь:

- играть в волейбол по правилам;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития волейбола	2	1	1
2	Гигиена волейболиста	2	1	
3	Техническая подготовка	36	10	26
3.1	Специальные технические приемы	20	2	18
3.2	Терминология и судейские жесты	15	8	7
4	Тактическая подготовка	35	10	25
4.1	Специальные технические приемы	30	8	22
4.2	Правила волейбола	5	2	3
5	Общая физическая подготовка	30	5	25
6	Специальная физическая подготовка	40	4	36

6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	40	4	36
	Итого	144	31	113

Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития волейбола	2	1	1
2	Гигиена волейболиста	2	1	
3	Техническая подготовка	36	10	26
3.1	Специальные технические приемы	20	2	18
3.2	Терминология и судейские жесты	15	8	7
4	Тактическая подготовка	35	10	25
4.1	Специальные технические приемы	30	8	22
4.2	Правила волейбола	5	2	3
5	Общая физическая подготовка	30	5	25
6	Специальная физическая подготовка	40	4	36
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	40	4	36
	Итого	144	31	113

Условия реализации

Зал, соответствующий рекомендациям СанПиНа. Мячи волейбольные, сетка. Раздаточные материалы: скакалки, набивные мячи, теннисные мячи.

Методическое обеспечение программы

Подготовка 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. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, 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 максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Диагностическое обеспечение программы

В целях объективного определения уровня подготовки учащихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития проводится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

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.

Литература

- «Волейбол» программа. Советский спорт издательство Москва 2004г.
- «Волейбол» Под.ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. -М., 2000г.
- «Волейбол» -М.: Федерация волейбола России -2001. -№4.
- «Волейбол» -Под.ред. Ю.Д.Железняк, -2004.
- «Тенденции развития классического волейбола на соревновательном этапе». Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин О.Э. Сердюков -2004. -№3
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт», 2008г.