

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа №293

им. А.Т. Твардовского

Глоzman А.Е.

« 1 » 09 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

(ознакомительная)

срок реализации – 2 года

возраст детей – 8-16 лет

Педагог дополнительного образования

Голубков Алексей Николаевич

Москва

2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования (Пр. к письму МО № 06-1844 от 11.12.2006 г)

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Волейбол» для детей 8-16 лет. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол.

В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по волейболу.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПО ВОЛЕЙБОЛУ (ПИОНЕРБОЛУ)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п Тема занятия

1. Основные положения правил игры в пионербол/волейбол. Разметка площадки. Стойка игрока.
2. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.
3. Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.
4. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.
5. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.
6. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».
7. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.
8. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.
9. подача мяча. Упражнения с набивным мячом.
10. подача мяча. Приём мяча после подачи
11. подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.

12. Поддача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.
13. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.
14. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП
15. Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.
16. Передача мяча через сетку с места.
17. Закрепление стойки игрока на месте и в движении.
18. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.
19. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.
20. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.
21. Игра по упрощенным правилам с заданиями.
22. Учебно-тренировочная игра.
23. Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.
24. Контроль выполнения подачи мяча.
25. Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.
26. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.
27. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.
28. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.
29. Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.
30. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.
31. Обучение блокированию.
32. Блокирование нападающего броска.
33. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.
34. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.
35. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.
36. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.

37. Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.
38. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.
39. Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.
40. Закрепление подачи мяча. ОФП.
41. Закрепление приема мяча после подачи.
42. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.
43. Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой
44. Учебно-тренировочная игра.
45. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
46. Контроль приема мяча после подачи.
47. Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.
48. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.
49. Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.
50. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.
51. Обучение приему мяча от сетки.
52. Прием мяча после передачи в сетку.
53. Закрепление нападающего броска.
54. Закрепление нападающего броска со второй линии.
55. Закрепление приема мяча от сетки.
56. Учебные игры с заданиями.
57. Учебно-тренировочная игра.
58. Контроль техники нападающего броска со второй линии.
59. Прием мяча в падении. Передача мяча.
60. Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.
61. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей
62. Приём мяча на месте и после перемещения.

63. Поддача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

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

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные-1
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-6шт.
5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 10 шт.
7. мячи набивные (масса 3кг)- 10шт.
8. мячи волейбольные –20 шт.
9. рулетка- 1шт.

Список литературы:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.