

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Уральская Здравница»

А.В. Шиндеев

14.12.2014

2018 года



**Программа работы
Физкультурно-оздоровительного направления
«Волейбол»**

Разработал: Беликова Е.О.

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Год разработки: 2017

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебно-тематический план**
- 3. Содержание программы**
- 4. Методическое обеспечение**
- 5. Литература**

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его 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 мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол для детей 12-15 лет составлена на основе пособия Ю.Д. Жележняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе». Занятия проводятся 5 раз в неделю по 2 часа.

Цель программы – развитие двигательной активности и совершенствование физических способностей посредством занятий волейболом.

Задачи:

- ✓ Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- ✓ Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- ✓ Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
- ✓ Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Предполагаемые результаты

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

№ п/п	Темы	Количество часов
I.	Основы знаний.	2
	Понятие о технике и тактике игры.	1
	Правила игры в волейбол	1
II.	Технические и тактические приемы.	28
	Подачи.	4
	Передачи.	4
	Нападающий удар.	4
	Блокирование.	4
	Комбинированные упражнения.	4
	Учебно-тренировочные игры.	7
	Судейство игр.	1
	Итого:	30

Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 2 часа

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

II. Технико-тактические приемы – 106 часов

1. Подачи – 10 часов

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

2. Передачи – 20 часов

- 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 – 10 часов

- 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 – 20 часов

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

5. Учебно-тренировочные игры – 31 час

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

6. Судейство игр – 5 часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

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 2 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

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1999 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2002 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2009 г.
4. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
5. - Москва «Просвещение», 2004 г.
6. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
7. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
8. В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
9. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- 10.Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- 11.Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 2008 г.

Директор ДОЛ «Родник»



А.И. Сотский