

Программа спортивных игр: «Волейбол»

Программа «Волейбол» адресована: детям – подросткам, обучающимся в 8-11^{ом} классе.

Количество обучаемых — 16 человек.

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи: образовательная: обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям укрепления здоровья,

развивающая: развитие волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях

воспитательная: воспитывать у учащихся смелость, решительность, настойчивость;

Место и время проведения занятий:

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ №8: 2 раза в неделю, 2 академических часа (по 45мин.).

Пояснительная записка.

Программа «Волейбол» составлена на основе авторской разработки педагога Угнич В.В. г.

Баксана и личного опыта работы.

Программа «Волейбол» предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи программы заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в группах начальной подготовки является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в группах начальной подготовки решаются задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Учебные группы кружка комплектуются отдельно для мальчиков и девочек. Занятия в кружке проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. 144 занятия в год

Два раза в год (Декабрь, май) проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Условия реализации программы секции спортивных игр «Волейбол»:

Для более успешной и квалифицированной работы секции рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам для каждой группы отдельно: для групп начальной подготовки – на 72 занятия (144 ч. в год).

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «Волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в секции волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы МБОУ СОШ № 8 г. Поронайск.

Формы проведения занятий:

1. Учебно-тренировочные занятия
1. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Методы обучения:

1. Фронтальная и индивидуальная работа
2. Практические

Форма отчетности: сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Учебно-тематический план

первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретичес- кие	практичес- кие
1				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях секции волейбола .Физическая культура и спорт в России.	2	1	1
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	2	1	1
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	2	1	1
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	1	1
5.	Основы методики обучения в волейболе	60		
5.1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	15	2	13
5.2	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара;	15	3	12
5.3	передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению	15	3	12
5.4	передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	15	3	12
6.	Правила соревнований	22		
6.1	Жесты судьи	10	2	8
6.2	Общие правила игры	12	4	8
7.	Общая и специальная физическая подготовка	20	4	16
8.	Основы техники и тактики игры	10	2	8
9.	Контрольные игры и соревнования	10	2	8
10.	Контрольные испытания	8	1	7
11.	Психологическая подготовка	4	2	2
12	Итоговое	2	1	1
	Итого:	144	32	122

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

1. Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Практическая работа:

2. Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Практическая работа:

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Практическая работа:

4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Практическая работа:

5. Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практическая работа: тренировочный процесс.

5.1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами

Практическая работа:

5.2. Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара;

Практическая работа: тренировочный процесс- отработка передачи мяча сверху двумя руками

5.3. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению

Практическая работа: тренировочный процесс - отработка передачи сверху двумя руками у сетки, стоя спиной.

5.4 Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).

Практическая работа: тренировочный процесс - отработка передачи сверху двумя руками в прыжке

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практическая работа:

6.1 Жесты судьи

Изучение наглядных пособий, отработка изученного материала во время игры.

6.2 Общие правила игры

Изучение правил игры, применение изученного материала на практике.

7. Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. Развитие общей и специальной выносливости путем физической нагрузки. Развитие быстроты и скоростных качеств.

8. Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практическая работа:

9. Контрольные игры и соревнования

10. Контрольные испытания

11. Психологическая подготовка

12. Итоговое занятие.

Подведение итогов .

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Перечень знаний и умений, формируемых у учащихся:

Знать: навыки инструктора-общественника, практическое судейство игры волейбол; теоретическими и практическими основами игры в волейбол.

Уметь: Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол; могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха; смогут вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях - овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки); успешности выступления на ответственных соревнованиях

Понимать: значимость занятия спортом в формировании здоровья.

Используемая литература:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.
- Раздел 3. X-XI классы. *Часть I.* п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки *Часть III.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», 1987г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Используемая литература для детей:

1. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», 1987г.
2. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Используемая литература для родителей:

1. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.