

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы
"Школа № 1239"

<p>РАССМОТREНО НА ЗАСЕДАНИИ МО ПДО ПРОТОКОЛ № _____ ОТ «28» АВГУСТА 2018 Г.</p> <p>РУКОВОДИТЕЛЬ МО  (НИКОНОРОВА Н.М.)</p>	<p>СОГЛАСОВАНО ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА  (ЕЛИСЕЕВА Л.Ю.) «30» АВГУСТА 2018 Г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО ДИРЕКТОР ГБОУ ШКОЛА №1239 СИМОНОВА Н.М. «01» СЕНТЯБРЯ 2018 Г.</p> 
--	--	--

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
физкультурно-спортивной направленности**

Волейбол

Разработана в 2018 году, срок реализации 3 года

Возраст обучающихся 12-17 лет

Форма организации образовательной деятельности – секция

**Педагог дополнительного образования
Голдабин Александр Викторович**

Москва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель: научить спортивной игре в волейбол, укрепить здоровье учащихся и содействовать правильному физическому развитию.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- привитие интереса к соревнованиям;
- подготовка общественных физкультурных инструкторов и судей по волейболу среди школьных коллективов физкультуры.

Программа по волейболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 10-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются отдельно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия

Краткий обзор развития волейбола в России.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Костная

система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Понятие об утомлении и переутомлении.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм.

Режим учащихся – режим питания и питьевой режим. Понятие о тренировке и спортивной форме. Гигиена тела.

Значение массажа и самомассажа. Происхождение травм, виды травм. Оказание первой помощи при травмах. Правильное распределение нагрузки. Определение утомления по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, по внешним признакам утомления.

Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игрока. Упрощенные правила игры. Состав команды, замена игроков. Основы судейской терминологии и жестов. Положение о соревнованиях, заявки на участие. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от них. Обязанности участников.

Практические занятия

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка является базовой подготовкой в любом виде спорта. Она служит для развития всех физических качеств одновременно.

Гимнастические упражнения – упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами.

Упражнения со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами 1-2 кг. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Подтягивание. Размахивания, обороты и соскоки. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами.

Акробатические упражнения.

Перекаты вперед. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, на руках.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением, эстафетный бег, бег с препятствиями, бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту, в длину. Метание малого мяча, гранаты.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч).

Плавание, лыжи, коньки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка волейболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом.

Бег с остановками и с резким изменением направления.

Подвижные игры и различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках.

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног. Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями. Спрыгивание с возвышения 40-60 см. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы. Различные прыжки со скакалкой. Упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча, при выполнении нападающих ударов, при блокировании.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

Техника нападения.

Техника перемещения и стойки.

Стойка волейболиста. Ходьба скрестным шагом, бег. Передвижения приставными шагами спиной вперед. Повороты на месте. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность с перемещением в парах; встречная передача; передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнером.

Техника защиты.

Техника передвижений. Стартовая стойка защитника в сочетаниями с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной

вперед. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом.

Прием мяча: снизу двумя руками; прием снизу – с подачи; одиночное блокирование. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи. Нижняя передача на точность. Блокирование.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места: для выполнения второй передачи; для нападающего удара; для выполнения второй передачи, стоя спиной по направлению; для выполнения подачи.

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача на точность в зоны. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков в зонах. Взаимодействия игроков передней линии.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия.

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание Занятий	Периоды			
	Всего часов	Осень	Зима	Весна
ТЕОРИЯ	8	2	4	2
Краткий обзор развития волейбола в России	1	1		
Оборудование и инвентарь	1		1	
Гигиена, врачебный контроль, травматизм	4	1	2	1
Правила соревнований	2	-	1	1
ПРАКТИКА	122	44	42	36
Общая физическая подготовка	42	17	15	10
Специальная физическая подготовка	40	15	15	10
Техническая и тактическая подготовка	40	12	12	16
СОРЕВНОВАНИЯ	22	6	2	14
Выполнение контрольных нормативов	8	4		4
Контрольные игры и соревнования	8			8
Инструкторская и судейская практика	6	2	2	2
Всего	152	52	48	52

ЛИТЕРАТУРА

1. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки – два разных мира. – С.-П. Тускарора, 2006.
2. Бирюков А.А. Учись делать массаж, М., Советский спорт, 1988.
3. Журнал «Физическая культура в школе», М., 2006.
4. Карелина О.В. Ни дня без гимнастики, М. Физкультура и спорт, 1981.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., ВАКО, 2004.
6. Лазарева И.А. Султанова О.А., Николаичева И.М. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры, М., 1996.
7. Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
8. Материалы по организационно-оздоровительной и методической работе для учителей физической культуры учреждений образования. – М., Просвещение., 2006.
9. Примерная программа среднего (полного) общего образования, М., «Дрофа», 2000.
10. Программа (для детско-юношеских клубов физической подготовки) – М., Просвещение, 1999.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М., Аркти, 2003.