

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПСКОВСКАЯ ИНЖЕНЕРНО-ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

<p>Согласовано Протокол педагогического совета № <u>1</u> от <u>22 августа</u> 2019 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ ПИЛГ <i>Т.В. Светенко</i> Т.В. Светенко Документ</p> 
--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Волейбол

Возраст обучающихся 15-17 лет
Срок реализации 1 год

Автор - составитель:
Жданова Наталья Анатольевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основании Основной Образовательной программы основного общего образования, разработанной и утвержденной МБОУ Псковская инженерно-лингвистическая гимназия, согласно Положению МБОУ ПИЛГ О дополнительном образовании обучающихся.

На современном этапе общественного развития главное 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;
- 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 пионербол, 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебной дисциплины.

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 пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Личностные универсальные учебные действия:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;
- планировать и – корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

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

Программа курса «Волейбол» для детей 15-17 лет рассчитана на 1 год 72 часа, при занятиях в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. В игровой части дети изучают подвижные игры. 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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний :

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата	часы
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.		1
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»		1
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.		1
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.		1

5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.		1
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.		1
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»		1
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.		1
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»		1
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.		1
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал – садись»		1
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал – садись».		1
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.		1
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом		1
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.		1
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.		1
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.		1
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		1
19.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		1
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.		1
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		1
22.	Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		1
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.		1
24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.		1
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.		1
27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		1
28.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.		1

29.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.		1
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.		1
31.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.		1
32.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.		1
33.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.		1
34.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.		1
35.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.		1
36.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		1
37.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		1
38.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.		1
39.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.		1
40.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.		1
41.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		1
42.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.		1
43.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.		1
44.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.		1
45.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.		1
46.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.		1
47.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.		1
48.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.		1
49.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей		1
50.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Игра.		1
51.	Закрепление приема передачи. Взаимодействие игроков. Прием мяча на месте и после перемещения.		1
52.	Закрепление приема передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.		1
53.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.		1
54.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.		1

55.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.		1
56.	Формирование навыков командных действий. Игра.		1
57.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.		1
58.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.		1
59.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.		1
60.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.		1
61.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.		1
62.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.		1
63.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.		1
64.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.		1
65.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.		1
66.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.		1
67.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.		1
68.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.		1
69.	Учебная игра		1
70.	Учебная игра		1
71.	Учебная игра		1
72.	Учебная игра		1

Программа курса «Волейбол» для детей 15-17 лет рассчитана на 1 год 72 часа, при занятиях в неделю по 2 часа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
3. 2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988