

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия им. В.А. Надькина»

| | | |
|---|---|---|
| Программа рассмотрена на заседании методического объединения учителей физической культуры «26» августа 2016 года Протокол № 1 | Программа согласована на заседании научно- методического совета «31» августа 2016 года Протокол №1 | Утверждена приказом директора от <u>31.08.2016</u> № <u>116-42-94/5</u> |
|---|---|---|

Волейбол

(для девушек)

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности

Составители программы:

Толкачев А.И., учитель физической
культуры

Королева Л.П., учитель физической
культуры

Носоченко Н.В., учитель физической
культуры

Саянск
2016

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (для девушек) обеспечивает удовлетворение потребностей учащихся в занятиях спортом, формирование культуры здорового образа жизни, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, методической литературы по физической культуре, имеет физкультурно-спортивную направленность, учитывает предметные результаты программы по предмету «Физическая культура», обеспечивая возможность личностной самореализации учащихся, совершенствования техники игры в волейбол, создание условий для двигательной активности учащихся старших классов.

Актуальность программы состоит в ее направленности на получение детьми образовательных результатов по волейболу, обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цели программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения игре в волейбол.

Реализация программы в том числе обеспечивает достижение личностных результатов, предусмотренных Программой воспитания и социализации гимназистов:

Сформированы знания о Мире как о главном условии существования Человека.

Сформированы умения руководствоваться ценностями Культуры мира, культуры сотрудничества.

Сформированы знания о себе, как единице Мира, навыки саморегуляции.

Учащийся владеет нормами и правилами общения: этических, психологических, эстетических, гигиенических, правовых, культуры семейных отношений.

Сформированы чувство собственного достоинства, свободы как характеристики жизни, достойной человека.

Учащийся проявляет толерантность как нравственного качества человека, осознает Отечество как ценность.

Учащийся демонстрирует чувство долга человека по отношению к обществу.

Метапредметных результатов:

учащийся умеет самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

учащийся умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения игровых задач;

учащийся умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

учащийся умеет оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения;

учащийся владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;

у учащегося сформированы основы экологического мышления, учащийся умеет применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Разработка содержания программы выполнена с учетом рекомендаций Образовательной программы по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы (5-11 классы) под редакцией А.П. Матвеева,

Программа состоит из четырех разделов:

Теоретическая часть

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Специальная и физическая подготовка

Учебный материал распределён с учётом половозрастных особенностей учащихся, а также материально-технической базы.

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года.

Содержание программы:

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;
Сведения о строении и функциях организма человека;
Правила игры в волейбол (пионербол);
Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;
Гимнастические упражнения;
Легкоатлетические упражнения;
Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
Подвижные игры;
Упражнения для развития прыгучести;
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;
Действия с мячом. Передачи мяча;
Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами,

левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

| Разделы программы | |
|---|---|
| 1.Раздел. Теоретическая часть | |
| 1.Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу. 2.Терминология в волейболе. Техника выполнения игровых приёмов. 3.Тактические действия в волейболе. 4.Правила соревнований по волейболу. Жесты судьи. | 68ч. в год <i>в процессе учебно-тренировочных занятий</i> |
| 2.Раздел.Технико-тактическая подготовка. подготовка | |
| 1.Перемещения. 2.Передачи мяча. 3.Подачи мяча. 4.Атакующие удары. 5.Прием мяча. 6.Блокирование атакующих ударов . 7.Тактика игры. | 62ч. |
| 3.Раздел.Физическая подготовка. | |
| Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. | <i>в процессе учебно-тренировочных занятий</i> |
| Судейская практика. Судейство игры в волейбол. | |
| Соревнования. | 6ч. |

Тематическое планирование

| дата | номер | тема | часы |
|------|-------|--|------|
| | 1 | Перемещения. Стойка игрока. Перемещения в стойке: приставными шагами, правым и левым боком, спиной вперед. Учебная игра. | 2 |
| | 2 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра. | 2 |
| | 3 | Передача мяча двумя руками сверху вперед-вверх (в опорном положении). В парах. Учебная игра. | 2 |
| | 4 | Передача мяча двумя руками сверху вперед-вверх из различных исходных положений. В прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра. | 2 |
| | 5 | Передача мяча двумя руками сверху вперед-вверх в парах и тройках с забеганием и перебеганием. Учебная игра. | 2 |
| | 6 | Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной, правым и левым боком в направлении передачи. Короткая и длинная передачи. Учебная игра. | 2 |
| | 7 | Передача мяча двумя руками снизу. Передача в парах. Учебная игра. | 2 |
| | 8 | Передача мяча двумя руками снизу в сочетании с различными перемещениями, из различных исходных положений. Учебная игра. | 2 |
| | 9 | Передача мяча двумя руками снизу в парах и тройках с забеганием и перебеганием. Передача вдоль сетки и через сетку. Учебная игра. | 2 |
| | 10 | Передача мяча двумя руками снизу в парах правым и левым боком в направлении передачи и с поворотом на 180 градусов. Учебная игра. | 2 |
| | 11 | Чередование передачи двумя руками сверху и передачи двумя руками снизу и применение этого чередования в учебной игре. | 2 |
| | 12 | Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. | 2 |
| | 13 | Закрепление нижней прямой подачи. Подачи в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю части площадки, подачи на точность. Учебная игра. | 2 |
| | 15 | Подачи в зоны 1,6,5,4,2. Соревнования на большее кол-во подач подряд без ошибок. Учебная игра. | 2 |
| | 16 | Совершенствование нижней прямой подачи мяча с различных мест «лицевой линии». И в различные зоны площадки. Учебная игра. | 2 |
| | 17 | Разучивание верхней прямой подачи: имитация подачи, подача в стену с расстояния 6-9 м., подачи в парах, подачи через сетку с малого расстояния. Учебная игра. | 2 |
| | 18 | Закрепление верхней прямой подачи. Подача через сетку из-за лицевой линии. В правую и левую половины площадки. Учебная игра. | 2 |
| | 19 | Закрепление верхней прямой подачи. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки; подачи на точность; в каждую из 6 зон площадки; между двух партнеров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга. Учебная игра. | 2 |
| | 20 | Совершенствование верхней прямой подачи. Соревнования на большее количество подач подряд без ошибок. Учебная игра. | 2 |
| | 21 | Разучивание прямого нападающего удара. Имитация, в прыжке с места и с разбега, в парах. Учебная игра. | 2 |
| | 22 | Прямой нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Также из зоны 2. И наоборот нападающий удар из зоны 3 с передач из зон 2 и 4. Учебная игра. | 2 |
| | 23 | Нападающий удар после встречной передачи из зоны 4(2) в зону 3, из зоны 3- в зону 4(2), из которой выполняется нападающий удар через сетку. Учебная игра. | 2 |
| | 24 | Нападающий удар со второй передачи. Связка | 2 |

| | | | |
|--|----|---|---|
| | 25 | Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра. | 2 |
| | 26 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 2 |
| | 27 | Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра. | 2 |
| | 28 | Прием мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. | 2 |
| | 29 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 |
| | 30 | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра. | 2 |
| | 31 | Страховка при блокировании. Учебная игра. | 2 |
| | 32 | Тактика игры. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 2 |
| | 33 | Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 2 |
| | 34 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 2 |

Форма аттестации

Соревнования между командами (декабрь, май)

Планируемые результаты

К концу учебного года учащиеся:

В итоге реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся должны знать:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

заботиться о своём здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также

сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств:

отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам,

отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут

демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость,

дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся смогут узнать:

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма

занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
основное содержание правил соревнований по волейболу;
жесты волейбольного судьи;
игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
и смогут научиться:
соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
выполнять технические приёмы и тактические действия;
контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
играть в волейбол с соблюдением основных правил;
демонстрировать жесты волейбольного судьи;
проводить судейство по волейболу.

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.