

Управление образования, молодёжной политики и спорта
Администрации Бутурлинского муниципального района
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский оздоровительно-образовательный центр «Надежда»

Директор МБУ ДО ДООЦ «Надежда»
А.Е. Егорушин



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА «ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»

Возраст детей: от 7 до 15 лет
Срок реализации: одна смена в лагере
Руководитель: Андреев А.В.

ДООЦ «Надежда»
С. Яковлево
2015 г.

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт — обширное педагогическое пространство.

Эта образовательная область призвана сформировать у воспитанников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Поэтому возникла необходимость создания в лагере спортивных секций, в частности, волейбола.

Совершенствование техники игры в волейбол следует начинать с выполнения в соревновательно-игровой обстановке стойки и перемещений волейболиста. К перемещениям относятся ходьба, бег, прыжки, приставные шаги, остановки, падения с последующим перекатом бедро-спина и др.

Одним из основных технических приёмов в волейболе является передача мяча. Вначале проводят закрепление техники выполнения верхней и нижней передач двумя, а затем одной рукой. Не менее мощным средством нападения в волейболе является подача. Её совершенствование в соревновательно-игровой обстановке начинается с нижней прямой и боковой подачи, а далее — верхней. Наиболее трудным разделом техники являются нападающие удары, основные из которых — прямой и боковой. При их освоении одновременно начинают отрабатывать блокирование как один из основных способов защиты от нападающего удара.

Совершенствование тактических действий в нападении и защите происходит параллельно и складывается из индивидуальных и групповых действий. Сюда входит выбор места и целесообразность применения того или иного технического приёма в зависимости от создавшейся обстановки. Наиболее сложными для освоения являются командные тактические действия. Их совершенствование лучше всего проводить в учебных играх, вначале до предела упрощённых, затем с постепенным усложнением. Различают три системы игры в нападении и две — в защите. Система в нападении отрабатывается в учебных эстафетах или подводящих играх. Система в защите строится «углом вперёд» или «углом назад», в зависимости от подготовленности игроков и команды в целом. На определённом этапе подготовки воспитанники применяют ту или иную систему защиты или нападения, закрепляя её в соревновательно-игровой обстановке.

Цель и задачи

Цель — формирование физической культуры личности посредством овладения навыками игры в волейбол.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством спортивной подготовки;
- воспитание индивидуальных психологических черт и особенностей;

Данная программа рассчитана на 9 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Занятия проводятся со всеми желающими на основе медицинского разрешения.

Тематический план

№	Наименование тем занятий	Количество часов
1	Техника подачи мяча	1
2	Отработка техники подачи мяча	1
3	Техника приёма мяча	1
4	Отработка техники передачи мяча	1
5	Техника передвижения по площадке	1
6	Отработка техники передвижения по площадке	1
7	Техника нападающего удара	1
8	Отработка техники нападающего удара	1
9	Закрепление пройденного материала	1

Содержание занятий

Занятие 1. Ребёнок должен уметь:

- выполнять прямую подачу сверху;
- выполнять прямую подачу снизу.

Занятие 2. Закрепление. Отработка навыков.

Занятие 3. Ребёнок должен уметь:

- принимать мяч нижним приёмом;
- принимать мяч верхним приёмом

Занятие 4. Закрепление. Отработка навыков.

Занятие 5. Ребёнок должен уметь:

- овладеть техникой передачи мяча через сетку;
- совершенствовать навыки игры

Занятие 6. Ребёнок должен уметь:

- правильно передвигаться по площадке;
- совершенствовать навыки игры.

Занятие 7. Ребёнок должен уметь:

- научиться технике нападающего удара с первой и второй линии разметки;
- совершенствовать навыки игры

Занятие 8. Ребёнок должен:

Иметь представление:

- о правилах игры в волейбол;
- свободно передвигаться по площадке;
- владеть техникой передачи и приёма мяча.

Используемая литература

1. Методическое пособие «Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере»/ И.И.Должников. М-2005
2. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И.Погадаев. М — 2000
3. Гуревич И.А.
300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие.- 2-е изд., стереотип. - Мн.: Выш. шк., 1994. - 319 с.: ил.