

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Коменская средняя общеобразовательная школа
городского округа Богданович Свердловской области

Согласовано
от «22» август 2016 г.
Зам. директора по ВР
Н.Г.Бобошина



Программа
дополнительного образования
«Общая физическая подготовка»
для учащихся 5-11 классов
на 2016-2017 учебный год

Составила:
руководитель кружка
Климин Андрей Владимирович,
учитель первой квалификационной
категории

Пояснительная записка

Кружок «ОФП» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников, и связан с основами игры в волейбол. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности. Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

Актуальность и новизна: На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 5-11 классов и реализуются в течение учебного года.

Занятия кружка направлены на решение следующих задач физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся два часа в неделю. Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях. Занятия проводятся в спортивном зале школы.

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Содержание программы.

Программа рассчитана на 1год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

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, сформировать первичные навыки судейства.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5шт.

Скакалки – 10шт.

волейбольная сетка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	1
2	Техника верхних передач. Игра. Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1
3	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	1
4	Групповые упражнения. Игра	1
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	1
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1

24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	
26	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	
33	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	

Литература.

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
2. Богданов Г.П. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
3. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
6. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
7. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с
8. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
9. Фурманов А.Г. Волейбол в школе , Киев - 1987 г.