



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАПОУ «БСК»

Л.И.Шинкарев

« 08 » 2016г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

2016 г.

Рабочая программа спортивной секции по волейболу

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский строительный колледж»

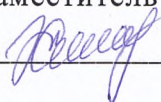
Разработчики:

Тимофеев Геннадий Витольдович,
преподаватель физической культуры ОГАПОУ «БСК»

Рекомендована методическим советом ОГАПОУ «БСК»

Протокол № 1 от 31.08 2016 г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе



Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии

Протокол № 1 от 31 августа 2016 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии



Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Требования к уровню подготовки	5
3.	Учебно-тематический план	7
4.	Список литературы	8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по волейболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 16-20 лет. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Цели:

1. Познакомит студентов знаниями о технике и тактике игры в волейбол, знаниями методики судейства.
2. Содействовать укреплению здоровья подростков.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи.

1. Сформировать знания техники и тактики игры в волейбол.
2. Обучить приемам защиты и нападения, сформировать навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, научить организовывать и проводить школьные соревнования по волейболу.

Ожидаемый результат.

По окончании курса студенты должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть техническими приемами, уметь решать тактические задачи, применять полученные знания в игре. Организовывать, проводить и обслуживать соревнования по волейболу школьного уровня.

Методическое обеспечение.

Формы занятий: Практические занятия, самостоятельные занятия.

Методы: Метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки, словесные методы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы Содержание	Количество часов
	Теоретический материал	20
1.	Понятия о технике и тактике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях.	10
2.	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе.	5
3.	Организация игр во дворе, на пляже.	5
	Практический материал	160
	Физическая подготовка	40
4.	Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма.	40
5.	Специальная физическая подготовка	40
6.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому	40
7.	Технико-тактическая подготовка	40
8.	Верхняя подача избранным способом Передачи Нападающий удар Блокирование Комбинированные упражнения	40
9.	Соревнования	40
10.	Учебно-тренировочные игры	40
11.	Итого	180

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате регулярного посещения занятий *учащиеся должны:*

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
2. Физкультура. 8 класс: поурочные планы / авт.-сост. В.И.Вивенко и др. – Изд. 2-е, доп., стереотип.- Волгоград: учитель, 2008.- 166с.
3. Физкультура. 9 класс: поурочные планы / авт.-сост. Г.В.Бондаренкова.- Волгоград: Учитель, 2007. – 217с.
4. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000
6. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82
7. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011. – 167с.