

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ № 5

Перфильева Н.В.

ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ»

ДЛЯ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Составила: учитель физической культуры

Кравчук Ольга Владимировна

Ангарск 2009год

АКТУАЛЬНОСТЬ

Программа обусловлена ростом в МБОУ «СОШ № 5» заинтересованности учащихся в занятиях волейболом.

Исходя из личностно-ориентированного обучения, в соответствии с социальным заказом, для учащихся желающих научиться заниматься волейболом.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья. А главное воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Эта программа основана на программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту Москва-2004год. Программу разработал коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю.Д.Железняк; А.В.Чачан.

НОВИЗНА

Эта программа предназначена для работы с учащимися 2-6 классов средних общеобразовательных учреждений.

Программа содержит необходимый объем материала для организации и планирования факультативных занятий по волейболу в средней общеобразовательной школе.

В программе рационально распределено время прохождения программного материала, а так же включен комплекс контрольных упражнений, позволяющих отследить освоения навыков, умений, развития двигательных качеств.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материалов по технической, тактической, специальной, физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами, освоения материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Весь процесс подготовки волейболистов строится по принципу, последовательности обучения от простого к сложному, а практические занятия и тренировки постепенно должны все больше приближаться к реальным условиям проведения соревнований. Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задачи обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действием делает необходимым постановку и решение задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности занимающихся и организацию условий для их лучшего решения.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

-Привлечение учащихся к регулярным занятиям волейболом, как самым доступным и оздоровительным видом спорта.

-Обучающий аспект-усвоение подростками, занимающимися в группе, знаний и умений, необходимых для участия в соревнованиях.

-Воспитательный аспект-главное в воспитании приобретение обучающимся личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе.

ОБЩЕЙ ЦЕЛЬЮ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

-Формирование отношений личности

-Воспитание в подростке качеств необходимых для его социальной адаптации в обществе

-Формирование эмоционально-ценных отношений к миру, к людям к самому себе

-Развивающий аспект-развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня, развитие творческих способностей умение принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, развитие общественной активности тренирующихся.

ЗАДАЧИ:

В обучение-овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях в соревнованиях по волейболу.

В воспитании- приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания.

В развитии- развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей, способствует формированию личности ребенка, приучить к здоровому образу жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- достижения уровня физического и умственного развития
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях
- стремление к здоровому образу
- овладение навыками адекватной самооценки на соревнованиях
- выполнение норм спортивных разрядов
- участие в различных соревнованиях

АННОТАЦИЯ

Программа предназначена для ведения факультативной, внеклассной, внеурочной деятельности по физической культуре в общеобразовательных учреждениях.

Данная программа рассчитана на работу с учащимися общеобразовательных учреждений.

Особенности программы является выделение волейбола для учащихся среднего звена. В общем объеме направленной на обучение волейболу.

Программа предусматривает изучение:

- 1.Теории и методики тренировки.
- 2.Методика преподавания и спортивно-педагогическое мастерство.
- 3.Медико-биологические и психологические особенности волейбола.
- 4.Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Программа предусматривает обучение на 5лет.

1-й год	34 часа	1раза в неделю	по 1 часу	2 классы
2-й год	34 часа	1раза в неделю	по 1 часу	3 классы
3-й год	34 часов	1 раза в неделю	по 1 часу	4 классы
4-й год	68 часа	2 раза в неделю	по 1 часу	5 классы
5-й год	68 часа	2 раза в неделю	по 1 часу	6 классы

КРИТЕРИЯМИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ СЛУЖАТ:

- Стабильный интерес школьников к изучению и пропаганде волейбола
- Массовость и активность участия школьников в мероприятиях по данной направленности.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Среди большого многообразия средств решения задач в школе важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость переключения), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Данная Программа рассчитана на работу с учащимися общеобразовательных учреждений, преимущественно от 8 до 13 лет. К занятиям по волейболу допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятия в учебных группах спортивного профиля.

Программа является примерной, поэтому педагогам (тренерам) могут вноситься изменения и дополнения в содержание программы, планируя свою работу с учетом подготовки учеников (спортсменов) и возможностей образовательного учреждения дополнительного образования детей, при котором созданы факультативные занятия.

Учебно-воспитательный процесс в этих факультативах осуществляется по учебным планам и данной программе, учитывая индивидуальные качества, интересы, наклонности, способности детей (особенно важно учитывать индивидуальные качества, учитывать возраст учеников, их физическую подготовку).

Планирование имеет особое значение для организации проведения практических занятий и тренировок.

Весь процесс подготовки волейболистов необходимо строить по принципу последовательного обучения от простого к сложному, а практические занятия и тренировки постепенно должны все больше приближаться к реальным условиям проведения соревнований.

В ходе занятий педагог должен воспитывать у учеников чувство патриотизма, товарищество, дисциплинированности, прививать любовь к труду, стремление выполнять каждую работу четко и продуктивно. Работу необходимо планировать так, чтобы ученики чувствовали, что она необходима и полезна.

Формы организации осуществляется дифференцировано, с учетом индивидуальных возможностей, интересов, наклонностей, способностей учеников, а также с учетом возрастных особенностей, физической и технической подготовки.

Волейбол организуется в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», «Типовым положением об образовательном учреждении

дополнительного образования детей», и настоящей Программой, классифицируются с учетом по пяти уровням:

1-й начальный уровень-это группы начальной подготовки, которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом. Численный состав 10-12 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

2-й 3-й-это основной уровень, учебно-тренировочные группы, в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям волейболом, где спортсмены принимают участие в соревнованиях. Численный состав 10-12 человек Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

4-й 5-й-это высший уровень, группы в которых можно выполнить разряды и принимать участие в соревнованиях. Во время обучения и в конце учебного года следует организовывать и проводить соревнования среди воспитанников с целью подведения итогов работы. Численный состав 10-12 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу

Кравчук Ольга Владимировна

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАНЯТИЯМ
РУКОВОДИТЕЛЯМ ПО ФАКУЛЬТАТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. Киев-2001год
2. Банников А.М. Костюков В.В. .Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) Краснодар,2001год
3. Беляева А. В, Савина М.В. Волейбол Москва-2000год
4. Бирюков А.А. Самомассаж спортсмена Москва-2008год
5. Гречихин А.И Эстафета-путь к массовости Москва-2000год
6. Железняк Ю.Д; Чачин А.В. Программа спортивной подготовки Москва-2004год
7. Железняк Ю.Д; Слупский П.Н. Волейбол в школе Москва-2004год
8. Железняк Ю.Д. «Физкультура и спорт», «К мастерству в волейболе» Москва-2006год
9. Зданевич А.А; Лях В.И Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы Москва-2008год
10. Лях В.И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва-2008год
11. Лях В.И. Физическая культура в школе Москва-2006год
12. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу Киев-1999год
13. Минаев Б.Н. Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников Москва-1989год
14. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта Москва-1998год
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте Киев-2001год
16. Поляков М.И. «Физическая культура в школе» «Опережающее обучение волейболу» Москва-2004год
17. Шипулин Г.Я. Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов Москва-2001год
18. Яковлев В.Г. «Подвижные игры» Москва-2004год

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К
ЗАНЯТИЯМ УЧАЩИХСЯ РОДИТЕЛЯМ ПО ФАКУЛЬТАТИВНОМУ КУРСУ ПО
ВОЛЕЙБОЛУ

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх Киев. Здоровье, 2001 год
2. Банников А.М; Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка ,техника ,тактика)- Краснодар 2001 год
3. Волейбол Под. Ред. А.В.Беляева М.В, САВИНА-М. 2001 год
4. Волейбол М. Федерация волейбола России-2001 год № 4
5. Волейбол Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ Москва-2004 год
6. Волейбол: энциклопедия В.Л.Свиридов; О.С.Чехов Москва 2001 год
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе Москва 2002 год
8. Железняк Ю.Д. Шипулин Г.Я. Сердюков О.Э. Тенденции развития физической культуры Москва 2004 год № 3
9. Железняк Ю.Д. Волейбол В кн.: Спортивные игры М. Академия 2004 год
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу Иркутск 1999 год
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте Киев 2003 год
12. Основы управления подготовки юных спортсменов Под. Ред. М.Я. Набатниковой М. 2001 год
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте Киев 2001 год
14. Система подготовки спортивного резерва М. 2001 год
15. Современная система спортивной подготовки Под. Ред. Ф.П.Суслова; В.Л.Сыча Б.Н. Шустина М. 2001 год
16. Спортивная медицина: справочное издание Москва 2001 год
17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта Москва-2001 год

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

СТОЙКА И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

1. Приставными шагами влево, вправо в стойке волейболиста.
2. Челночное перемещение приставным шагом 6*3м.
3. Челночный бег 6*3м.

ПЕРЕДАЧИ

1. Стойка волейболистов. Постановка рук для передачи мяча двумя руками сверху.
2. Ловля на пальцы подброшенного над собой мяча.
3. Постановка рук для приема мяча двумя руками снизу. Отбивание мяча подброшенного партнером с расстояния 2-3м.

ПОДАЧИ

1. Метание малого мяча левой и правой рукой в цель на высоте 2м. с расстояния 4-5 м. способом «из-за спины, через плечо»
2. Метание малого мяча в цель на высоте 2м. одной рукой снизу с расстояния от 5м.
3. Метание левой и правой через сетку высотой 2м.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. «Быстро по местам»
2. «Космонавты»
3. «Мяч соседу»
4. Эстафеты с бегом и прыжками, переноской мячей

ВСЕГО: 34 ЧАСА

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

1. Приставными шагами вперед, назад.
2. Челночный бег 4*6м.
3. Ловля мяча, брошенного партнером после перемещения приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.

ПЕРЕДАЧИ

1. Ловля на пальцы набивного мяча весом до 1кг, подброшенного над собой.
2. Ловля на пальцы волейбольного мяча подброшенного над собой, брошенного двумя руками снизу партнером с расстояния до 2м.
3. Имитация передачи мяча двумя руками сверху
4. Выталкивание набивного мяча вперед-вверх в стойке для передачи мяча двумя руками сверху
5. Отбивание с расстояния 2-3м.

ПОДАЧА

1. Метание малого мяча в цель левой и правой рукой с расстояния 4-6м. способом «из-за спины, через сетку»
2. Метание изученным способом через сетку своему партнеру с расстояния 6-8м.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Метко в цель
2. Мяч среднему-с отбиванием двумя руками снизу
3. эстафеты с различными способами перемещения и прыжков

Всего: 34 ЧАСА

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

- 1.Чередование перемещений приставными шагами вперед, назад, вправо, влево, скрестным шагом.
- 2.Перемещение вдоль сетки приставным шагом с имитацией блока в начале, середине и конце сетки.
- 3.Челночный бег 6*5м.

ПЕРЕДАЧИ

- 1.Ловля подброшенного набивного мяча на пальцы с последующим выталкиванием вверх -вперед.
- 2.Передача двумя руками сверху наброшенного над собой волейбольного мяча (расстояние между партнером до 3-х м.)
- 3.Отбивание двумя руками сверху мяча, наброшенного партнером с расстояния 2-3 м.
- 4.Отбивание двумя руками снизу мяча, наброшенного партнером с расстояния 3-4 м.

ПОДАЧА

- 1.Метание мяча через сетку способом «из-за спины, через плечо» с расстояния 8-9 м.
- 2.Нижняя прямая подача с расстояния 3-5м. от сетки.
- 3.Ознакомление с верхней прямой подачей с расстояния 3-4м. от сетки

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

- 1.Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием толчком двумя и мягким приземлением (знакомством).
- 2.Метание малого мяча через сетку высотой 160-170 см. с двух шаг разбега (знакомство)

БЛОКИРОВАНИЕ

- 1.Постановка рук при блокировании.
- 2.Выпрыгивание с имитацией блока после перемещения приставным шагом вдоль сетки, высотой 160-170 см.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. «Два мяча через сетку»
2. «Снайперы»
3. «Пионербол»
4. «Мяч среднему»- с передачами двумя руками сверху и снизу
5. Эстафета с бегом и прыжками.

Всего:34часа

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ПЕРЕДАЧИ

- 1.Передачи двумя руками сверху и снизу в парах через сетку.
- 2.Прием двумя руками снизу после перемещения вперед.
- 3.Прием снизу одного с падением перекатом через бедро на спину.
- 4.Передачи мяча в тройках по кругу влево и вправо.

ПОДАЧА

- 1.Нижняя прямая подача с расстояния 6-9м. через сетку высотой 2 м.
- 2.Верхняя прямая подача с расстояния 7-9м. (с приемом партнером)

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

- 1.Метание мяча с двух шагов разбега через сетку высотой 190-200см. с различных зон.
- 2.Нападающий удар через сетку по мячу закрепленному в держателе или находящемуся на руке помощника.
- 3.Нападающий удар «по ходу» из зоны 4.

БЛОКИРОВАНИЕ

Одиночный блок. Учебная игра в волейбол. Игра с соблюдением основных правил волейбола.

ВСЕГО:68 часов

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ПЕРЕДАЧИ:

- 1 Передача двумя руками сверху и снизу в парах (на количество передач)
- 2 Передача в парах через сетку.
- 3 Прием двумя руками снизу мяча наброшенного через сетку партнером (расстояние от сетки 3-4 м.)
- 4 Прием снизу одной с падением перекатом через бедро на спину, мяча, наброшенного партнером.

ПОДАЧА:

1. Нижняя прямая подача с расстояния 6-8м.
2. Верхняя прямая подача с расстояния 5-7м.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР:

1. Метание малого мяча с двух шагов, разбега из зон 2,3,4 через сетку высотой 170-190 см.
2. Нападающий удар по мячу, находящемуся на руке впереди-вверху или закрепленному в держатели.

БЛОКИРОВАНИЕ:

1. Блокирование мяча, перебрасываемого через сетку высотой 170-180 см., двумя руками сверху в прыжке с места.

УЧЕБНАЯ ИГРА:

Игра по упрощенным правилам, место подачи приближено, допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания.

Всего:68 часов

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ВОЛЕЙБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Практика работы с учащимися общеобразовательной школы показывает, что научить волейболу к моменту выпуска из школы можно лишь при длительном, последовательном обучении, начинать которое вполне возможно с начальной подготовки. Успехов обучения во многом зависит от подбора средств и методов подготовки.

Преимущественное внимание в школе должно уделяться технической подготовке волейболиста при соответствующем внимании тактической подготовке.

ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИМСЯ

1. Овладение основой техники игры.
2. Освоение технических приемов.
3. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в учебных играх и соревнованиях.

СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие способностей согласовывать движения, учитывать направление и скорость полета мяча.
2. Подводящие упражнения (близкие по технике исполнения к изучаемой и способствующие формированию правильной техники)
3. Упражнения по технике игры (для изучения и совершенствования передвижений, Передач, подач, нападающего удара и блокирования, игры в защите).
4. Двусторонняя игра.
5. Соревнования.

МЕТОДЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Ознакомление с разучиваемым приемом:
 - а) показ приема. В начальной группе показ осуществляет сам педагог, в дальнейшем можно использовать схемы и показ техники использования наиболее подготовленными учащимися;
 - б) объяснения. Оно должно быть кратким, образным. Обычно объяснение сопровождается показом. Педагог должен добиваться осмысленного восприятия материала учащимися. Считать правилом не объяснять, не добившись полного внимания класса.
2. Изучение приема в упрощенных условиях:
 - а) метод целостного обучения, целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу

для формирования двигательного навыка.

- б) расчлененный метод. Если, например, целостный метод не дает нужного эффекта, технический прием делят на фазы или части, выделяется при этом главное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Но долго задерживаться на изучении отдельных частей не следует. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений, которые по своей структуре должны быть близкими к изучаемому приему.

3. Изучение приема в усложненных условиях:

- а) повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков к знаниям. Повторность предполагает изменение условий с целью формирования навыка. Например, передача двумя руками сверху, передачи с собственного подбрасывания, передачи в парах, в парах через сетку, во встречных колонах, после перемещения, в треугольниках, в группах через сетку, в учебной игре и соревнованиях.
- б) усложнение и затруднение заданий по сравнению с играми. Например: многократные передачи над собой, передачи в стенку, выполнение подряд большого количества подач или нападающих ударов.
- в) выполнение технических приемов на фоне утомления. Например: подачи после многократного блокирования у сетки. Преимущественно метод использования в старших классах;
- г) игровой метод. Использование технических приемов в учебной игре в волейбол или подводящих играх. Например: в игре «два мяча через сетку» совершенствуется навык перемещения к мячу;
- д) сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирования тактических умений. Например, изучая нападающий удар через сетку мы развиваем прыгучесть у учащихся;
- е) соревновательный метод. Например, кто больше сделает правильно передач над собой, кто допустит меньше ошибок при выполнении серии подач.

4. Закрепление приема в игре:

- а) игровой метод. Использование учебной игры в волейбол для закрепления навыка технических приемов;
- б) соревновательный метод. Проведение внутри школьных соревнований, участие в городских соревнованиях.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НАЧАЛЬНОЙ ГРУППЫ.

1. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Динамичность игры требуется от волейболиста постоянной готовности к выполнению игровых приемов. Реализовать их он может только тогда, когда своевременно принимает рациональную стойку и быстро перемещается по площадке.

Исходная стойка. Ученик ставит ноги на ширине плеч, одна примерно на стопу вперед. Сгибание ног и наклон туловища незначительны, руки перед туловищем согнуты в локтях, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры.

Обучение:

- а) учитель показывает стойку волейболиста и способы перемещения приставными шагами влево, вправо, вперед, назад. В разминке можно использовать как упражнение, выполняемое «зеркально» за учителем всем классом в разомкнутом строю, а также при передвижении по залу;
- б) челночный бег 6 раз по 3 метра и челночное перемещение приставными шагами 6 раз по 3 метра. Можно отдельно для мальчиков и девочек, определяются самые быстрые. При проведении по группам можно использовать разметку волейбольной площадки от центральной линии до линии нападения.

Ошибки, встречающиеся в стойках и при выполнении перемещений:

1. Ноги выпрямлены.
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
4. Неустойчивое положение при перемещении.

2. ПЕРЕДАЧИ

Показав учащимся передачу двумя руками сверху над собой или в стенку необходимо объяснить им значение правильной постановки рук. Предложить выполнить за учителем следующие действия: стать в стойку волейболиста, поставить кисти над лицом впереди вверху с расставленными пальцами, но соединив при этом между собой указательные и большие пальцы. Глядя в образовавшийся «треугольник», развести кисти примерно на 5-7 см, но чтобы расстояние между указательными и большими пальцами было одинаково. Исправив ошибки ученика предложить неоднократно по сигналу учителя принять положение для приема мяча двумя руками сверху. Данное упражнение повторяется на протяжении всех уроков волейболиста в начальных классах.

После ознакомления с постановкой рук для передачи мяча двумя руками сверху (через 3-4 урока), следует приступать к обучению ловле на пальцы подброшенного над собой мяча, при этом следить за правильной постановкой пальцев на мяч. Большие пальцы не должны выставляться вперед, мизинцы мяча не касаются. Соприкосновение пальцев с мячом происходит на расстоянии 15-20 см. над лицом. Следует сразу выделять учащихся допускающие грубые ошибки, усилить индивидуальную работу по их устранению, помнить, что ломать стереотип всегда труднее чем создавать.

Знакомство с передачей мяча двумя руками снизу также начинается с объяснения и показа учителем. Предложить детям поставить левую руку перед собой ладонью вверх, в локтевом суставе выпрямлена. Пальцы правой руки положить на пальцы левой, большие пальцы соприкасаются, кисти опущены. При поставленных руках учитель может прохлопать ладошкой места соприкосновения рук учащимся с мячом. При имитации передачи заострить внимание на разгибании ног. При отбивании мяча двумя руками снизу следить, чтобы кисти были соединены без переплетения пальцев, предплечья развернуты навстречу мячу, руки выпрямлены, мяч ложился на предплечья выше кистей. После отбивания мяча руки в локтях не сгибаются выше плечевых суставов.

3. ПОДАЧИ

Подготовительными и подводящими упражнениями для изучения в дальнейшем подачи служат метание мяча в цель на высоте до 2-х метров (с расстояния увеличивающегося с возрастом) способом из-за спины через плечо и одной рукой снизу. При метании снизу следить, чтобы впереди стояла нога, разноименная метаемой руке. Туловище наклонено вперед. При отведении руки назад (замахе) кисть с мячом направлена ладонью к цели. При броске вес тела переносится на впереди стоящую ногу, рука работает только в плечевом суставе и не поднимается выше него. После выпуска из кисти мяча, выпрямленная рука останавливается, как бы указывая на цель.

Метание можно выполнять в парах через сетку с расстояния, соответствующего физическому развитию детей. С первого класса следует уделять внимание метанию как правой, так и левой рукой.

Методические рекомендации по обучению в нач. школе можно использовать и при начале обучения волейболу в старших классах, индивидуальной работе с учащимися не изучавшими ранее волейбол, а также при исправлении ошибок у старшеклассников.

Кравчук Ольга Владимировна

Справка
о реализации авторской программы

Образовательное учреждение:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5»

Действительно реализует образовательную программу:

Авторская педагогическая разработка адаптационного типа Программа факультативного курса «Волейбол в школе» разработанную: Кравчук Ольгой Владимировной

Срок реализации программы: 5 лет

Срок реализации в данном учреждении: 2014 году

Востребованность, наиболее значимые результаты ее работы:

Результаты сборной команды по волейболу МБОУ «СОШ № 5»

2010 год

3 место в первенстве АМО по волейболу среди девушек общеобразовательных школ

3 место в первенстве АМО по волейболу среди юношей общеобразовательных школ

2011 год

2 место в первенстве АМО по волейболу среди девушек общеобразовательных школ

2 место в первенстве АМО по волейболу среди юношей общеобразовательных школ

3 место в турнире по волейболу среди учащихся школ АМО на Кубок ОАО «АЭХК»

2012 год

2 место в турнире по волейболу среди учащихся школ АМО на Кубок ОАО «АЭХК»

А также участвуем учителями в турнирах по волейболу

2009 год

2 место в турнире по волейболу, посвященному памяти погибших в авиакатастрофе учителей.

3 место по волейболу среди работников общеобразовательных учреждений

2010 год

2 место по волейболу среди работников общеобразовательных учреждений

2012 год

2 место по волейболу в турнире памяти погибших учителей авиакатастрофе

Информация об учреждении:

665833, Иркутская область, г. Ангарск, 8 микрорайон, дом 21

Телефон : 8-3955-554710

ФИО руководителя учреждения:

Директор МБОУ «СОШ № 5» Перфильева Наталия Валентиновна

Подпись директора МБОУ «СОШ № 5

Заявка

на участие в региональном этапе первого Всероссийского конкурса авторских программ, учебно-методических материалов и электронных ресурсов по развитию творческой активности детей, подростков и молодежи по теме: «Поддержка творческих инициатив обучающихся и воспитанников в системе российского образования».

Ф.И.О. автора образовательной программы: Кравчук Ольга Владимировна

Название образовательной программы: Авторская педагогическая разработка адаптационного типа Программа факультативного курса « Волейбол в школе»

Конкурсная номинация:

Срок реализации образовательной программы : 5 лет

Образовательное учреждение, реализующее образовательную программу:
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5»

Информация об авторе образовательной программы.
образование:

Высшее

наименование образовательного учреждения:

Сибирская государственная академия физической культуры

специальность (по диплому):

Преподаватель физической культуры по специальности «физическая культура и спорт»

квалификация (по диплому):

Преподаватель физической культуры по специальности «физическая культура и спорт»

место работы :

МБОУ «СОШ № 5» г. Ангарск

занимаемая должность:

учитель физической культуры

квалификационная категория:

1 категория

педагогический стаж:

18 лет

стаж работы со школьниками:

18 лет

стаж работы со школьниками в системе дополнительного образования детей:

дата рождения:

19.06.1975 года

Контактный телефон:

8-3955-554710, 89025612543

Дата заполнения 7.05.2012 года

Подпись