Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждения

Пензенской области «Кузнецкий многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зав. отделением структурного подразделения

«Металлообработка»

­­

Программа спортивной секции

«Спортивные игры»

Руководитель: Е.В. Щелкова

преподаватель Физической культуры

2015-2016г.

**Пояснительная записка**

Программа кружка «Спортивные игры» составлена на основе программы «Внеклассная работа. Спортивныесекции.Волейбол.Баскетбол»*В.И.Лях*,*А.А. Зданевич.*

**Цель:**

* сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
* дополнительное образование в области физической культуры и спорта;

• формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

* воспитательная - воспитание бережного отношения к своему здо­ровью;
* обучающая - обучение нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и со­вершенствование двигательных навыков;
* оздоровительная - укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, содействие физическому развитию студентов, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся  должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:  применяются  главным  образом  в  виде  показа  упражнения,  наглядных  пособий,  видеофильмов.  Эти  методы  помогают  создать    конкретные  представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

– метод упражнений;

– игровой;

– соревновательный;

– круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

– в целом;

– по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:  индивидуальная,  фронтальная,  групповая,  поточная.

**Материально-техническое обеспечение занятий** Для проведения занятий должен быть зал: минимальные размеры 24 × 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 2 шт.

2. Стойки волейбольные – 2 шт.

3. Гимнастические стенки – 6–8 шт.

4. Гимнастические скамейки – 3–4 шт.

5. Гимнастические маты – 3 шт.

6. Скакалки – 30 шт.

7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 25 шт.

8. Резиновые амортизаторы – 25 шт.

9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) – 30 шт.

10. Рулетка – 2 штуки.

11. Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

Объём изучаемого материала – 80 часа:

* «Баскетбол» - 40 часов;
* «Волейбол» - 40 часов

**Ожидаемые результаты**

1. Формирование отношения обучающихся к своему здоровью как к ос­новному фактору успеха на последующих этапах жизни.
2. Введение оптимального режима труда и отдыха .
3. Повышение уровня физического, а отсюда - психического и социального здо­ровья обучающегося.

**Используемая литература**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва «Просвещение» 2008 г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

2. «Тренировка быстроты и ловкости баскетболиста» Москва 1971 г. З.Я.Кожевникова.

3. «Баскетбол - игра и обучение» Москва 1971 г. Ф. Линдберг.

4. «Спортивные игры». Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. Москва 1973 г.

5. «Спортивные игры». Ю.И. Портных. Москва 1975 г.

6. Спортивные игры, Москва 2002 г., Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова

**Тематическое планирование секции «Спортивные игры»**

**«Баскетбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** |
| 1-2 | Требования безопасности на занятиях по баскетболу.Стойки игрока (высокая, средняя, низкая, высокая).Стойки защитника (с выставленной вперёд ногой; со ступнями на одной линии). Остановка (прыжком и двумя шагами). Повороты (вперёд и назад) |
| 3-6 | Сочетание приёмов техники передвижения.Техника бега (рывок).Ловля мяча одной и двумя руками (с шагом навстречу).Передача двумя руками сверху в движении. Перехват мяча |
| 7-8 | Захват и удержание мяча в стойке.Вырывание и выбивание мяча.Передача двумя руками от груди (с ударом о площадку) и одной рукой от плеча на месте и в движении. Перехват мяча |
| 9-10 | Передача двумя руками снизу (с шагом вперёд). Ведение мяча в различных стойках в движении с чередованием рук.Выбивание мяча при ведении |
| 11-12 | Обводка с изменением скорости.Передача одной рукой сверху |
| 13-14 | Передача одной рукой сверху.Передача одной рукой «крюком» |
| 15-16 | Обводка с изменением направления.Передача одной рукой «крюком» |
| 17-18 | Передача одной рукой снизу (с шагом вперёд).Бросок двумя руками от груди после ведения |
| 19-20 | Бросок двумя руками от груди после ведения.Передача мяча одной рукой сбоку |
| 21-22 | Передача мяча одной рукой сбоку.Бросок двумя руками сверху в прыжке |
| 23-24 | Бросок двумя руками сверху в прыжке.Скрытая передача мяча за спиной |
| 25-26 | Скрытая передача мяча за спиной.Бросок двумя руками снизу в прыжке |
| 27-28 | Бросок двумя руками сверху вниз в прыжке.Добивание двумя руками сверху |
| 29-30 | Бросок одной рукой сверху.Накрывание мяча при броске |
| 31-32 | Бросок одной рукой сверху в прыжке.Отбивание мяча при броске в прыжке |
| 33-34 | Бросок одной рукой сверху в прыжке.Бросок одной рукой «крюком» |
| 35-36 | Бросок одной рукой «крюком». Бросок одной рукой снизу.Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита |
| 37-38 | Индивидуальные и групповые тактические действия. Финты.Двусторонняя игра |
| 39-40 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра |

**«Волейбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** |
| 1-2 | Требования безопасности на занятиях по волейболу. Сочетание приёмов техники передвижения и техники владения мячом |
| 3-6 | Чередование верхней передачи и приёма снизу двумя руками.Нижняя подача в зоны. Приём подачи |
| 7-8 | Нижняя подача в зоны. Приём подачи.Верхняя передача двумя руками в прыжке |
| 9-10 | Верхняя передача двумя руками в прыжке.Приём низко летящего мяча |
| 11-12 | Приём низко летящего мяча.Верхняя передача одной рукой в прыжке |
| 13-14 | Верхняя передача одной рукой в прыжке.Приём мяча, отражённого сеткой |
| 15-16 | Приём мяча, отражённого сеткой.Верхняя прямая подача |
| 17-18 | Верхняя прямая подача.Приём снизу одной рукой |
| 19-20 | Приём снизу одной рукой.Верхняя боковая подача |
| 21-22 | Верхняя боковая подача.Приём мяча одной рукой в падении назад |
| 23-24 | Подача в прыжке.Приём мяча одной рукой в падении вперёд |
| 25-26 | Подача в прыжке.Прямой нападающий удар |
| 27-28 | Прямой нападающий удар.Приём мяча от нападающего удара |
| 29-30 | Приём мяча от нападающего удара.Двусторонняя игра |
| 31-32 | Прямой нападающий удар с переводом и поворотом туловища.Одиночное блокирование |
| 33-34 | Прямой нападающий удар с переводом без поворота туловища.Групповое блокирование |
| 35-36 | Боковой нападающий удар.Одиночное и групповое блокирование |
| 37-38 | Тактические действия в нападении.Двусторонняя игра |
| 39-40 | Тактические действия в защите.Соревнование команд |