

*Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №115
Красноармейского района г. Волгограда*

**Программа курса по выбору для 8 класса
«Волейбол»**

Авторы программы:
учителя высшей квалификационной категории
по физической культуре
Соломатин Виктор Васильевич
Соломатина Александра Ивановна

Волгоград, 2010 год

Пояснительная записка

Большинству учащихся недостаточно одних урочных форм занятий физической культурой. Дети сами заинтересованы в посещении дополнительных занятий по физической культуре.

Курс по выбору «Волейбол» общей физической подготовки помогает всестороннему, гармоничному развитию занимающегося, укреплению здоровья.

«Волейбол» преследует следующие цели в физическом воспитании учащихся: содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение занимающимися основами физической культуры. Ее слагаемые: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, занятия и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Основные задачи курса по выбору:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию
- Развитие двигательных способностей
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Длительность занятия 40 минут. Курс разработан на 17 часов.

Содержание программы

1. Теоретические сведения:

а) техника безопасности

б) правила игры

в) правила

судейства

г) объяснение новых технических приемов

2. ОФП

3. Техническая подготовка

4. а) совершенствование технических приемов

а) обучение технических приемов

5. Тактическая подготовка:

а) изучение тактических действий в атаке

б) изучение тактических действий в нападении

в) изучение тактических действий при выполнении упражнений

6. Специальная физическая подготовка:

а) прыжковые упражнения

б) специальная выносливость

- в) развитие координационной способности
- 7. Интегральная подготовка
- 8. Контрольные игры, нормативы, соревнования
- 9. Инструкторская деятельность. Судейство соревнований
- 10. Силовая подготовка:
 - а) развитие силы рук
 - б) развитие силы ног
 - в) развитие силы мышц спины, брюшного пресса.

Учебный план – 17 часов

№	Содержание занятия	Кол-во часов
1-2	1. Теоретические сведения. Техника безопасности. 2. ОФП 3. Техническая подготовка (прием мяча, подача мяча) 4. Тактическая подготовка (действия в атаке)	2
3-5	1. Теоретические сведения. Правила игры. 2. ОФП 3. Техническая подготовка (прием мяча снизу и сверху, верхняя подача мяча) 4. Тактическая подготовка (действия в атаке и в нападении)	3
6-9	1. Теоретические сведения. Правила игры и судейства. 2. ОФП 3. Техническая подготовка (прием мяча снизу и сверху, верхняя подача мяча, нападающий удар) 4. Тактическая подготовка (действия в атаке и в нападении)	4
10-16	1. Теоретические сведения. Правила судейства. 2. ОФП 3. Техническая подготовка (прием мяча снизу и сверху, верхняя подача мяча, нападающий удар) 4. Тактическая подготовка (действия в атаке и в нападении)	7
17	Итоговое занятие. Соревнования.	1

Рецензия

на курс по выбору «Волейбол» учителей по физической культуре высшей квалификационной категории МОУ СОШ № 115 Красноармейского района города Волгограда

Соломатина Виктора Васильевича и Соломатиной Александры Ивановны

Данный курс полностью соответствует концептуальным положениям подготовки учащихся к занятиям физической культурой, позволяет реализовывать огромные потребности в движении, раскрывает возможности для гармоничного развития личности обучающихся.

Учебно-воспитательные задачи, направленные на формирование гармонически развитой личности:

развитие интереса к физкультуре и спорту; развитие коммуникативных способностей, умений и навыков общения, командного взаимодействия, ответственности за общее дело;

формирование определенной социально-поведенческой модели, основанной на эмпатии и толерантности;

формирование ценностных ориентиров обучающихся под влиянием тех ценностных основ, на которых базируются все спортивные состязания (справедливость, честность, добро, забота и т. д.);

формирование навыков и умений самореализации, самосовершенствования (организаторские, спортивные, коммуникативные, интеллектуальные, творческие способности).

учебно-воспитательные задачи, направленные на формирование гармонически развитой личности:

Тема актуальна и значима, так как отмечается ухудшение состояние здоровья учащихся, снижается уровень физической активности детей и подростков.

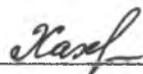
Учебный материал подобран, верно, и представлен достаточно полно. Сочетание теоретических сведений с практической деятельностью способствует формированию личного опыта обучающихся в принятии ответственных решений.

Структура программы данного курса позволяет обеспечить освоение учебного материала поэтапно, в развитии. Авторы используют разнообразие формы организации и виды деятельности на занятиях, это способствует не только развитию самостоятельности мышления, но и приобретению навыков работы в команде.

Представлен учебно-тематический план, определяющий общее количество часов, отведенных на теоретический и практический материал и дифференцированное обучение школьников. Достоинством данной программы является разноуровневые задачи, широкий спектр упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Учитель по физической культуре

высшей категории МОУ СОШ № 64



Хахалева М.В.