

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 55»

Принята на заседании
Педагогического совета
« 31 » 08 2017 г.
Протокол № 7

Утверждаю:
Директор МАОУ «Школа № 55»
И.И. Водопьянова
« 31 » 08 2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
(модифицированная)

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Беляков Игорь Евгеньевич,
учитель

г. Нижний Новгород
2017 г.

Пояснительная записка

Волейбол является эффективным средством привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, содействует укреплению здоровья. При правильной организации педагогического процесса воспитывает моральные и волевые качества учащегося.

Основная цель: Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры уметь правильно принять дальнейшей жизни.

Перед кружками волейбола стоят следующие **задачи:** Вовлекать учащихся в систематические занятия спортом, готовя их к сдаче спортивных разрядов, смелых, дисциплинированных спортсменов, укреплять здоровье и закалывать организм.

Ожидаемые результаты: учащиеся вовлечены в систематические занятия спортом, подготовлены к сдаче спортивных разрядов, смелые, дисциплинированные спортсмены, у ребят закаленный организм и укреплено здоровье.

Юноши и девушки изучают основы техники и тактики, правила игры, совершенствование всесторонней физической подготовленности, овладение техническими приёмами игры, основами командой тактики, приобретения навыков в судействе игр.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. В работе с кружковцами обязательным является дифференцируемый подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных и физических подготовленности занимающихся. В программе дается только новый материал для каждой возрастной группы. Руководитель кружка, подбирая материал, наряду с новыми должен обязательно включать упражнения из раннее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования. Программой предусматривается изучение теоретического материала, проведения практических занятий по физической, специальной, технической и тактической, инструкторской и судейской подготовке.

Весь учебно-тренировочный процесс должен носить воспитывающий характер. Воспитательная работа проводится руководителем кружка. Задачи воспитания необходимо решать в процессе учебно-тренировочного процесса.

На занятиях по волейболу и во время соревнований дети могут получить различные травмы: ушибы. Царапины, ссадины, растяжения и т.д. В своем большинстве спортивные травмы-следствие несоблюдения занимающимися всех требований, предъявляемых поведением спортсменов на занятиях и соревнованиях. Поэтому с целью сокращения случаев травматизма необходимо перед занятиями ознакомить кружковцев с причинами, порождающими травмы, требовать знания правил игры и их выполнение. Для обеспечения безопасности учащихся на занятиях волейболом руководитель должен внимательно следить, чтобы на тренировках и в игре не применялись столкновения игроков.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед. Следует широко использовать наглядные пособия. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой помощи проводятся врачом.

Обучение техники игры в волейбол является сложным и трудным процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до каждого кружковца, что овладение техникой игры требует настойчивости, трудолюбия. Очень важно при обучении технике игры в волейбол создать у учащихся правильное представление изучаемого технического приема.

Тактика игры неразрывно связана с техникой, поэтому обучение тактики начинается одновременно с изучением технических действий. Первоначальное обучение тактики следует начать с индивидуальных, простых действий игрока без мяча. Индивидуальные тактические действия сочетаются с постепенным переходом к более сложным коллективным действиям.

Особое внимание следует уделять двухсторонней игре. Перед каждой игрой руководитель дает команде установку на игру. Однако установка не должна сковывать инициативу игроков. По мере освоения командой тактики занимающийся получает большое количество заданий. В ходе игры руководитель дает необходимые указания.

Во время занятий кружка необходимо привлекать учащихся к судейству. Каждый занимающийся должен хорошо ознакомиться с правилами, уметь самостоятельно судить соревнования, заполнять протоколы, писать заявку, составлять игровые таблицы.

Для более успешного освоения учебной программы занимающимся необходимо давать индивидуальные задания, а также задания на дом.

Волейбол предъявляет требования психики игрока к его личности. Моральная подготовка должна быть направлена на воспитание таких качеств, как честность, ответственность, трудолюбие, соблюдение режима, выполнение задач тренера, ответственное отношение к соревнованиям, забота о своей спортивной форме. Волевая подготовка развивает способность игрока преодолевать различные препятствия, появляющихся в ходе матча.

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Правила Т.Б.	1	1	
2	Общеразвивающие упражнения. Игры	4		4
3	Техника приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра	4		4
4	Техника приёма мяча сверху	4		4
5	Силовые упражнения без отягощения. Игра	6		6
6	Техника приёма мяча снизу и сверху	6		6
7	Двухсторонняя игра	3		4
8	Кросс бег 3 км. ОРУ.	2		4
9	Техника подачи мяча снизу. Игра	3		3
10	Двухсторонняя игра	3		3
11	Техника подачи мяча на месте снизу. Игра	4	1	3
12	Техника приема мяча в движении. Игра	3		3
13	Силовые упражнения с партнёром. Игра	3		3
14	Прыжковые упражнения. Двухсторонняя игра	3		4
15	Техника нападающего удара. Игра	4	1	3
16	Техника подачи мяча с подкруткой	4	1	3
17	Техника блокировки мяча	4	1	3
18	Двухсторонняя игра	1		1
19	Общепфизическая подготовка. Двухсторонняя игра	2		2
20	Техника удара мяча из третьей зоны. Игра	3	1	2
21	Спринтерский бег. Двухсторонняя игра	3		3
22	Тактические действия игроков в защите.	4	1	3

23	Технические действия игроков в нападении	4	1	3
24	Кросс 3 км. ОФП	2		2
25	Двухсторонняя игра	3		3
26	Розыгрыш стандартных положений.	3	1	2
27	Силовые упражнения без отягощения. Игра	3		3
28	Техника падения.	3	1	2
29	Общеразвивающие упражнения. Игра	2		2
30	Двухсторонняя игра	3		3
31	Прыжковые упражнения. Двухсторонняя игра.	2		2
32	Техника подачи мяча в прыжке. Игра	3	1	2
33	Техника нападающего удара. Игра	4	1	3
34	Силовые упражнения с отягощением.	3		3
35	Техника удара мяча с подкруткой.	3	1	2
36	Техника выполнения удара со второй линии.	2	1	1
37	ОФП. Двухсторонняя игра.	1		1
38	Двухсторонняя игра.	1		1
	ИТОГО:	108	38	70

Содержание программы по волейболу.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей. Тестирование осуществляется в начале учебного года и в конце года.

Цель программы: овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры, развитие подвижности, ловкости, выносливости.

Задачи программы.

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- 3) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 4) воспитание нравственных и волевых качеств.
- 5) Расширение и совершенствование знаний, навыков и умений играть в волейбол путем систематического участия в учебно-тренировочных занятиях.
- 6) Подготовка из числа занимающихся актива для проведения массовой физкультурной и спортивной работы в школе.
- 7) Формирование сборных команд школы для участия в районных, и городских соревнований по волейболу.

Разделы программы

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная подготовка», «Показатели физической подготовленности».

В раздел «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта.

Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками и др.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) 6-минутный бег
- 5) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Специальная подготовка

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме

мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

- Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.
1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
 2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
 3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
 4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Литература

1. Программа физического воспитания. авт. В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.Просвещение, 2009 г.
2. К.П.Жаров «Волевая подготовка спортсменов» ,М.Просвещение, 1996 г.
3. Ю.Д.Железняк «Тактическая подготовка волейболистов», М. «Феникс», 1995 г.
4. Ю.Д.Железняк «120 уроков по волейболу», М.Просвещение, 1980г.
5. М.Фидлер «Волейбол», М.Просвещение ,1972 г.
6. И.Б.Петров «Интересный волейбол», М. «Феникс», 2007 г.
7. С.А.Артемьев « Современный спорт в России» , И. «Олимп», 2005 г.