

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Приаргунская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании МО

Заместитель директора

Директор МБОУ

поУВР

Приаргунская СОШ

Протокол № _____

Золотовская Г.И.

От « » 201 г. « » 201 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Юный Волейболист»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Период реализации программы: 1 год

Учитель **Осколков Олег Викторович**

Год составления 2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.

- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой *цели* обеспечиваются следующие *задачи*:

1. *Оздоровительные:*

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. *Образовательные:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. *Воспитательные:*

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек. _

Тематический план учебно-тренировочной группы

1 час в неделю (17 часов)

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Количество занятий	Количество часов
1.	История развития волейбола Общие основы волейбола	1	1
2.	Правила игры и методика судейства	1	1
	<i>Изучение техники игры в волейбол</i>		
	<i>Техника нападения:</i>		
3.	перемещения	1	1
4.	стойки	1	1
5.	подачи	1	1
6.	передачи	1	1
7.	нападающие удары	1	1
	<i>Техника защиты:</i>		
8.	перемещения	1	1
9.	прием мяча	1	1

10.	блок	1	1
<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>			
<i>Тактика нападения:</i>			
11.	индивидуальные действия	1	1
12.	групповые действия	1	1
13.	командные действия	1	1
<i>Тактику защиты:</i>			
14.	индивидуальные действия	1	1
15.	групповые действия	1	1
16.	командные действия	1	1
17.	Игра по правилам с заданием	1	1
И т о г о:		17	17

Содержание программы

Тематическое планирование материала

(1 час в неделю)

№ занятия	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
1.	История развития волейбола	<ul style="list-style-type: none"> • Становление волейбола как вида спорта • Последовательность и этапы обучения волейболистов. <ul style="list-style-type: none"> • Общие основы волейбола
2.	Правила игры и методика судейства	<ul style="list-style-type: none"> • Правила игры и методика судейства соревнований. <ul style="list-style-type: none"> • Эволюция правил игры по волейболу <ul style="list-style-type: none"> • Упрощенные правила игры • Действующие правила игры. • Методика судейства соревнований. • Терминология и жестикация.
Изучение техники игры в волейбол		
<i>техника нападения:</i>		
3.	Стартовые стойки	<ul style="list-style-type: none"> • Устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая стойки.
4.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	<ul style="list-style-type: none"> • Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
5.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	<ul style="list-style-type: none"> • Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом, скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). <ul style="list-style-type: none"> • Выпады: вперед, в сторону. • Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
<i>Обучение технике подачи мяча:</i>		
6.	Обучение технике нижней прямой подачи	<ul style="list-style-type: none"> • подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; • специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
7.	Обучение технике передач снизу	<ul style="list-style-type: none"> • подводящие упражнения с набивными мячами; • имитационные упражнения с волейбольными мячами; • специальные упражнения индивидуально у стены; • специальные упражнения в группах через сетку; • упражнения для обучения передаче одной рукой снизу
<i>Техника защиты:</i>		
8.	Обучение технике приема подач	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения для обучения перемещению игрока; • имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); <ul style="list-style-type: none"> • специальные упражнения в парах без сетки; • специальные упражнения в тройках без сетки; • специальные упражнения в паре через сетку.

9.	Обучение технике приема мяча с падением	<ul style="list-style-type: none"> • на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
10.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; • имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); <ul style="list-style-type: none"> • имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); • специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); • упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
Изучение тактики игры в волейбол		
<i>Тактика нападения:</i>		
11.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые взаимодействия. • Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. • Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
12.	Обучения индивидуальным тактическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> • При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<i>Тактика защиты:</i>		
13.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые взаимодействия. • Характеристика командных действий. <ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействие игроков. • Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
14.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. • Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на расслабления и растяжения. • Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. • Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. <ul style="list-style-type: none"> • Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. • Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
15.	Обучения тактике нападающих ударов	<ul style="list-style-type: none"> • Нападающий удар задней линии. СФП. • Подбор упражнений для развития специальной силы.
16.	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития прыгучести. • Нападающий удар толчком одной ноги. <ul style="list-style-type: none"> • Учебная игра.
17.	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития гибкости. • Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). • Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.
9. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе дополнительного обучения

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	н	с	в
		Юн.	12	14	16
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Дев.	9	11	14
		Юн.	10	12	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Дев.	8	10	12
		Юн.	17	20	25
3	Передача мяча в парах,				

	без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

Заключение

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Литература

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – М.: Просвещение, 2002.
2. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
3. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967