

Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Ребрихинская средняя общеобразовательная школа»
Ребрихинского района Алтайского края

Принята на заседании
методического объединения
От «27» декабря 2017г
Протокол № 3

Утверждаю
Директор школы: Н.Н.Шрейдер
Приказ №364 «28» декабря 2018г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15 - 17 лет

Автор-составитель:
Родин Владимир Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Программа работы составлена на основе рекомендаций, разработанных ведущими специалистами и нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям работы группы.

Достоинства волейбола – в его эмоциональности и зрелищности. В волейболе, как ни в каком другом виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. Этим объясняется одинаковый интерес, с которым занимаются им люди самых разных возрастов и профессий. Популярность волейбола делает его средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись волейболом, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности удара. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься прыжками, бегом, метанием, общеразвивающими и другими видами упражнений.

Волейбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этой игры оказывает благотворное влияние на физическое и психическое развитие подростков.

Программа предусматривает как общее повышение уровня физического развития подрастающего поколения, так и освоение игровых навыков и соревновательной практики. Расширение сети спортивных секций, где желающие могут освоить навыки волейбола, содействует расширению круга подростков, вовлеченных в активные занятия спортом.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Миссия кружка-посредством занятий волейболом открыть подросткам доступ к регулярным занятиям спортом.

Цели и задачи работы секции «Волейбол»

Цель: содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и взрослых, привлечение к систематическим занятиям данным видом спорта

Задачи:

- обучить технике и тактике волейбола
- развить опорно-двигательный аппарат и двигательные качества
- развить спортивно-силовые качества
- развить деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем
- воспитать волю, смелость, дисциплинированность юных спортсменов
- воспитать коллективизм и товарищество в ходе командной игровой подготовки

- воспитать гигиенические навыки и привычки,

Принципы, на которых построена программа, определяют требования к её содержанию, методам и организационным формам. Они отвечают целям и задачам программы.

1. Принцип связи обучения с жизнью.

Реализация этого принципа позволяет обеспечить тесную связь внеурочной деятельности школьников по физической культуре с условиями жизни и деятельности ребёнка.

2. Принцип преемственности.

В дополнительном образовании, так же как и на уроках, необходимо добиваться сознательного применения знаний, умений и навыков. От понимания содержания используемого материала, готовности учащихся включать его в свою деятельность во многом зависит формирование интереса ребёнка к физической культуре. Преемственность урока физической культуры и дополнительного образования по данному направлению не означает дублирование темы, форм и методов работы. По программе дополнительного образования более глубоко изучаются основы баскетбола и формируются устойчивые навыки владения данной игрой.

3. Принцип учета возрастных особенностей учащихся.

Эффективность занятий по данной программе во многом определяется соответствием её содержания, форм и методов психофизиологическим особенностям учащихся. Знание и учёт типичных возрастных особенностей учащихся дают возможность учителю определять задачи и способы организации внеурочной деятельности на каждом этапе прохождения программы.

4. Принцип сочетания коллективных, групповых и индивидуальных форм работы.

Форма творческого объединения – спортивная секция

Возраст детей. В реализации данной программы принимают участие дети 15-17 лет, педагоги. В группе занимаются 12-15 человек.

Формирование учебных групп секции:

Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Форма и режим занятия

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа. Итого 68 часов в год.

Основными формами образовательного процесса является:

- групповые теоретические и практические учебно-тренировочные занятия
- участие в соревнованиях учебной группы

Ожидаемые результаты

В результате занятий по данной программе обучающиеся должны овладеть всеми известными современному волейболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях. Должны уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы. Обучающиеся должны овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей. Кроме того, обучающиеся должны научиться постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Оценка результатов

Основным показателем работы секции по волейболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженное в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, уровня физического развития.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре, затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке зачеты.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

II. Учебно–тематический план

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола на Алтае.	1	1	

	Современный волейбол. Сведения о строении и функциях организма человека. Официальные правила волейбола и организация соревнований.			
2	Общая физическая подготовка спортсмена Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	0.5	0.5
3	Специальная физическая подготовка спортсмена	2		2
4	Техническая подготовка спортсмена Основы техники и тактики игры	10		10
5	Тактическая подготовка спортсмена	2		2
6	Контрольно-тестовые испытания	2		2
7	Участие в соревнованиях группы Тактика игры	38		38
8	Участие в школьных соревнованиях	8		8
9	Участие в районном первенстве по волейболу	4		4
	ИТОГО:	68	1.5	66.5

III. Содержание программы

Физическая культура и спорт в России. 1ч

Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в стране. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Современный волейбол. Сведения о строении и функциях организма человека. Официальные правила волейбола и организация соревнований. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Инвентарь и оборудование для тренировки и игры. Уход за инвентарём. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена мяча. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результаты игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология.

Общая физическая подготовка спортсмена. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 1ч

Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Врачебный контроль, самоконтроль.

Гигиенические требования к месту занятия, инвентарю, одежде. Оказание первой медицинской помощи.

Специальная физическая подготовка спортсмена. 2ч

Упражнения из лёгкой и тяжёлой атлетики. Плавание и лыжные гонки.
Подвижные и спортивные игры.

Подвижные: «Мяч в воздухе», «Передачи во встречных колоннах», «Волейбол с надувными мячами», «Мяч капитану» и т.п. Эстафеты с кувырками, передачами, изменением направления движения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, настольный теннис. Развитие скоростно-силовых качеств необходимо для овладения техникой подач, передач, нападающих ударов и блокирования. Используются подготовительные упражнения, способствующие укреплению кистей рук, мышц и связок лучезапястного и голеностопного суставов, увеличению силы ударов по мячу, повышению скорости перемещений, развитию прыгучести.

Развитие ловкости. Перекаты, кувырок (вперёд, назад, в сторону), падение.

Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости. Развитие гибкости, растягивание мышц груди, живота, спины, плечевого и лучезапястного сустава.

Техническая подготовка спортсмена. Основы техники и тактики игры. 10ч

- Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, прыжками, техническими приёмами, чередование способов перемещения на максимальной скорости, сочетание способов перемещения с изученными техническими приёмами нападения.

- Передачи: двумя руками сверху в прыжке (вверх назад), двумя руками снизу, чередование способов передачи мяча (сверху, сверху с падением).

- Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая. Подачи с разной силой и в разные половины площадки.

Нападающий удар: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из разных зон 4,3,2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;

Блокирование: одиночное блокирование; ударов по ходу в 4,2,3.

Тактическая подготовка спортсмена. 2ч

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

Контрольно-тестовые испытания. 2ч.

Контроль за уровнем технической подготовленности осуществляется путём раздельной оценки техники подач, передач. Контрольные испытания проводятся на основании нормативных документов.

Участие в соревнованиях группы. Тактика игры. 38ч

Участие в соревнованиях различного уровня в своей возрастной группе. Дружеских встречах.

Участие в школьных соревнованиях. 8ч

Участие в районном первенстве по волейболу. 4ч

IV. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, достижению оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов.

При проведении занятий педагог использует различные методы работы и формы организации занятий, а именно: объяснение, практическое занятие, словесный метод, метод показа, групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. Демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. Соревнования (районные, краевые), товарищеские встречи. Судейство и организация соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Два спортивных зала (большой и малый).
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи - 10 штук.
6. Набивные мячи - 5 штук.

7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. 10 комплектов волейбольной формы (мужских и женских).
9. Компьютеры с выходом в Интернет.

Литература для педагога

- Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск, «Палымя»,1985.
- Волейбол.Справочник. М., Физкультура и спорт, 1984.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1988.
- Железняк Ю.Д., Слуцкий Л.Н. Волейбол в школе. М., Просвещение, 1989
- Ивойлов А.В. Волейбол. Минск, 1985
- Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт,1979
- Пельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. М., Физкультура и спорт,1969
- Слуцкий Л.Н. Волейбол игра связующего. М., Физкультура и спорт,1984
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М., Физкультура и спорт,1983

Литература для обучающихся

- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., Физкультура и спорт, 1978
- Железняк Ю.Д., Кунянский. Волейбол. У истоков мастерства. М., «Файр-пресс», 1998
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., Физкультура и спорт, 1978.