

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11-18

Срок реализации: 3 года

Иркутск 2022

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: предлагаемая программа реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту. Она составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы для участия в первенстве города по волейболу.

Задачи занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

-воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол; Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости

Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Режим занятия: 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Объем программы: 204 часа

1 год:68 часов

2 год:68 часов

3 год:68 часов

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- результаты соревнований, матчевых и товарищеских встреч, первенство города.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы; • сдача контрольных нормативов по ОФП.
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями).

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание третьего года обучения;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

знать /понимать: - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь: - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Содержание курса

Теоретические занятия - 4 ч.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе. **Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебнотренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 68ч.

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. **Практические занятия по технике**

нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;

- перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Инструкторская и судейская подготовка.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Основные задачи:

- привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка
- развитие качеств, необходимых волейболисту, - быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол;
- приобретение опыта участия в соревнованиях (участие в соревнованиях коллектива физкультуры)

Зачетные требования

Техническая подготовка

1. Верхняя передача вдоль сетки из зоны 4 в зону 3 и из зоны 3 в зону 2 (короткие и длинные передачи).

Оценивается: точность передач (работа в трехметровой зоне, передача параллельно сетке на высоте не ниже 1 м над сеткой). 15 точных передач - «5», 10 - «4», 6 - «3».

2. Нападающий удар с разбега по подвешенному мячу.

Оценивается: техника нападающего удара (полная координация); разбег в три шага; удар по мячу ладонью впереди себя. Выполнение всех пунктов - «5», трех - «4», двух - «3».

3. Игровая ситуация: передача снизу из зоны 6 в зону 3, перевод мяча передачей сверху в зоны 4 (2) и далее - в зону 6.

Оценивается: техника передачи снизу игрока зоны 6; техника передачи сверху игрока зоны 3. Обязательное условие -•• согласованная работа рук и ног и точность передач. Из 45 передач 10 точных - «5»; 8 - «4»; 6 - «3».

4. Прием мяча снизу с подачи в зоне 3.

Оценивается: точность приема с подачи: из 10 подач 8 - «5», 5 - «4», 3 - «3».

Подача в правую и левую стороны площадки по 5 в каждую.

Правильное и точное выполнение 4-5 подач - «5», 3 - «4», менее 3 - «3».

Теоретический зачет.

Зачет второго года может быть составлен из десяти вопросов первого года обучения и пяти дополнительных. Например:

1. Размеры площадки.
2. Высота сетки: мужской; женской.
3. Название линий волейбольной площадки.
4. Расстановка игроков; переходы.
5. Выигрыш партии (при каком счете).

6. Выигрыш матча (варианты: 5:0, 4:1, 3:0, 3:1, 2:1, 3:2).
7. Сколько касаний мяча допускается до возвращения его на сторону противника (назвать возможные варианты).
8. Сколько раз подряд может коснуться мяча один игрок (назвать возможные варианты).
9. Место подачи.
10. Считается ли проигранным мяч, коснувшийся сетки при подаче?
11. Считается ли касанием соприкосновение с мячом при блокировании?
12. Считается ли проигранным мяч, попавший в сетку во время игры, если не нарушено правило трех касаний?
13. Сколько замен можно произвести в одной партии.

Физическая подготовка
Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке.

№	Контрольные нормативы	Девушки 13-16 лет	Юноши 13-16 лет.
1.	Прыжок в длину с места, см.	2.00-2.10	2.10-230
2.	Бег 30 метров, с	4,9-4,8	4,7-4,4
3.	Челночный бег, 3x10 м, с.	8.4- 8.0	7.3-7.1
4.	Метание набивного мяча (1 кг) Из-за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м	5,5 12,5	8,2 13,8
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см,	46-50	58-63

Учебный план

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап 11-18лет
1.	Теоретическая подготовка	4 ч
2.	Общая физическая подготовка	20 ч
3.	Специальная физическая подготовка	12 ч
4.	Техническая подготовка	68 ч
5.	Тактическая подготовка	6 ч
6.	Инструкторская и судейская практика	6 ч
7.	Соревнования	8 ч
8.	Контрольные испытания	4 ч
9.	Товарищеские игры	8 ч
10.	Общее количество часов	68 ч

Для данной группы волейболистов предусмотрено полутора часовые занятия два раза в неделю. Теоретическая часть проводится в виде бесед до и после занятий.

Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности проводится в начале года. Дети регистрируются в журнале по ТБ.

Тематический план

Последовательность обучения:

- обучение стойкам и перемещениям;

- обучение передачам мяча сверху двумя руками на месте перед собой;
- то же, но вперед, за голову;
- то же, но после перемещения — вперед, назад, в стороны;
- обучение верхней, нижней, прямой подаче;
- обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
- то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
- обучение приему подач;
- обучение прямому нападающему удару (прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук);
- то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
- обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
- обучение прямому нападающему удару (в целом);
- обучение одиночному блокированию;
- обучение одиночному блоку вместе с нападающим ударом.

Тематическое планирование секции волейбол

№	Программный материал	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	<u>На овладение и совершенствования техники передвижения, остановок,</u>	+	+	+						

	<p><u>поворотов и стоек.</u> Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)</p>				+	+	+			
2.	<p><u>На освоение и совершенствования техники приема и передач мяча.</u> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи</p>	+	+	+	+	+				

<p>мяча над собой, то же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p>						+	+	+	+
<p>3. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2,</p>					+	+			

	3:3) и на укороченных площадках									
4.	На развитие координационных способностей' (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с	В т	р	т е	е н	ч и	е р	н о в	и о	и к

	<p>изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>								
5.	На развитие выносливости								

	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	+	+						+	+
6.	На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с	+	+					+	+	+

	набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.									
7.	На освоении техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	+	+	+			+	+	+	+
8.	На освоения и совершенствования техники прямого нападающего			+	+					

	удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.					+	+	+		
9.	На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	+	+	+	+	+	+			
10.	На освоения тактики игры. Тактика свободного нападения, Позиционное нападение без	+	+	+	+					

	<p>изменения позиций игроков (6:0) Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p>									
11	<p>На знание о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p>	В т	р	т е	е н	ч и	е р	н о в	и о	и к

	Правила техники безопасности при занятиях волейболом.									
12	На овладения организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В т	р	т е	е н	ч и	е р	н о в	и о	и к
13	Соревновательная подготовка.			+	+	+				