

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревакинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 30 августа 2018 г.,
приказ МОУ «Ревакинская средняя
школа» от 01.09.2018 № 49 / 7)
Директор:  Ю.В. Истратова

Дополнительная образовательная программа
объединения

«Волейбольная секция»

(срок реализации: 1 год)

Уровень: 13 – 17 лет.

Направленность: физкультурно - спортивная

Составитель: Мигалина Александра Михайловна

2018 - 2019 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала, проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Цель:

Содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

Основной задачей работы является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

2. Результаты освоения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

В конце первого года обучения учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию в нем.

Формы учебно-тренировочной работы

Формы организации занятий: рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в волейбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: годовой план, график прохождения программного материала, планы на месяц, журнал учета работы, посещаемости.

Основные методы работы.

Методы и приемы обучения: групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногами, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная — 1 штука.
2. Стойки волейбольные — 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка — 8 пролетов.
4. Гимнастические скамейки — 4 штуки.
5. Гимнастические маты — 3 штуки.
6. Скакалки — 30 штук.
7. Мячи волейбольные — 5 штук,
8. Рулетка — 1 штука.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: годовой план, график прохождения учебного материала, поурочные планы на месяц, журнал учета учебной работы, посещаемости.

Формы подведения итогов:

- участие и проведение школьных спортивных соревнований, Дней здоровья;
- участие в первенствах района по волейболу.

Срок реализации образовательной программы:

Программа предназначена для учащихся 8 - 11 классов МОУ «Ревякинская средняя школа». Срок реализации данной программы - 1 год.

Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа в год.

Время занятий: понедельник.

Начало занятий: 16.00 часов

3. Содержание тем учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания школьников.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к труду и защите Родины.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами — со скакалками, резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50—60 см).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м.

Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Основы техники и тактики игры. Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) — основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча: сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером — с места и после приземления.

Подача мяча: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6—9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты. Действие без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение)—основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Действия с мячом.

Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером — на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Календарно – тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Обучение техники верхней передачи мяча двумя руками. Размещение игроков на площадке. Учебная игра.	1
2.	Совершенствование верхней передачи на месте в средней стойке. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	1
3.	Совершенствование нижней прямой подачи. Изучение передачи на месте в низкой стойке. Изучение верхней передачи с выпадом и шагом вперед. Учебная игра.	1
4.	Изучение нижней боковой передачи. Повторение верхних передач на месте и в движении. Изучение передач в высокой стойке. Учебная игра.	1
5.	Повторение нижней боковой передачи. Повторение передач в различных стойках. Ознакомление с нападающим ударом. Учебная игра.	1
6.	Изучение прыжка для нападающего удара с разбегом в один шаг. Совершенствование верхних передач на точность. Изучение верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
7.	Совершенствование прыжка для нападающего удара. Повторение верхней прямой подачи. Совершенствование верхней передачи в движении. Учебная игра.	1
8.	Изучение прыжка к нападающему удару с полного разбега. Совершенствование верхней передачи. Изучение верхних передач после перемещения.	1
9.	Обучение передаче двумя руками снизу. Верхние передачи в движении. Изучение техники ударного движения при выполнении нападающего удара. Учебная игра.	1
10.	Совершенствование верхних и нижних передач на месте. Повторение прямого нападающего удара. Учебная игра.	1
11.	Совершенствование прямой верхней подачи. Совершенствование верхних передач на месте. Прямой нападающий удар с номеров 4 и 2. Учебная игра.	1
12.	Изучение верхней передачи. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	1
13.	Совершенствование верхних передач. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
14.	Совершенствование верхних передач на месте и с шагом. Изучение прямого нападающего удара с длинной передачей. Учебная игра.	1
15.	Совершенствование верхних и нижних передач в движении. Совершенствование верхней подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
16.	Изучение приема мяча от сетки. Совершенствование верхних передач в движении. Прямой нападающий удар с номера 2. Учебная игра.	1
17.	Совершенствование верхних передач на точность. Совершенствование прямого нападающего удара с длинных передач. Учебная игра.	1

18.	Совершенствование верхней прямой подачи. Посторонние техники верхних передач. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	1
19.	Совершенствование подач на точность. Совершенствование верхних передач при приеме подач. Учебная игра.	1
20.	Изучение первых защитных передач от нападающего удара. Совершенствование техники и тактики передач при приеме мяча. Учебная игра.	1
21.	Совершенствование верхней подачи. Изучение передачи над головой и через голову. Совершенствование прямого нападающего удара.	1
22.	Повторение нижних передач. Совершенствование верхних передач над собой. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
23.	Повторение защитных передач на месте и с выпадом. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	1
24.	Совершенствование верхней подачи. Совершенствование верхних передач. Совершенствование прямого нападающего удара во взаимодействии с защитными действиями. Учебная игра.	1
25.	Изучение передач и ударов на сторону противника. Вторые передачи. Прямой нападающий удар во взаимодействии с защитой. Учебная игра.	1
26.	Совершенствование верхних подач. Совершенствование первых и вторых передач. Изучение нападающего удара с переводом. Учебная игра.	1
27.	Совершенствование нижних прямых подач. Совершенствование верхних передач. Повторение нападающего удара с переводом. Учебная игра.	1
28.	Совершенствование точных вторых передач. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	1
29.	Совершенствование верхних прямых подач. Изучение верхних передач. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	1
30.	Совершенствование верхней передачи при приеме нападающих ударов. Повторение верхних и нижних передач. Совершенствование прямого нападающего удара с первой передачи.	1
31.	Повторение передач с активной работой кисти. Совершенствование тактики и техники защитных передач. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	1
32.	Совершенствование подач на точность. Совершенствование первых и вторых передач. Совершенствование нападающих ударов с первой передачи. Учебная игра.	1
33.	Совершенствование верхних передач. Ознакомление с тактикой и техникой одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	1
34.	Совершенствование первых и вторых передач. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Закрепление защитных действий. Учебная игра.	1
	Всего:	34