

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Афонинская средняя школа имени Героя Советского Союза Талалушкина Н.С.»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 30.08.2017)

Утверждена
приказом от 30.08.2017 № 195

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Разработчик
Шашуев Александр Николаевич,
учитель физической культуры МБОУ Афонинская СШ,
педагог дополнительного образования

д.Афонино,
Кстовский муниципальный район,
Нижегородская область
2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273
- Конвенцией ООН о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.).
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка имеет **физкультурно-спортивную направленность**, нацелена на личностное развитие как каждого члена коллектива, а также всего коллектива в целом как единого организма. Внеурочная спортивно-массовая работа имеет огромное значение в физическом воспитании школьников. Видное место в системе физического воспитания школьников принадлежит волейболу. Волейбол включен как самостоятельный раздел в программу по физической культуре в средней школе. Повышение уровня мастерства российских волейболистов находится в прямой зависимости от планомерного и квалифицированного массового обучения игре детей в волейбол. Это подтверждено научными исследованиями и находит свое отражение в практике спортивной работы по волейболу. Занятия волейболом занимают одно из важных мест в решении задач, стоящих перед физической культурой в школе. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью.

Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

1. Содействие укреплению здоровья, правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке.
2. Развитие быстроты, ловкости, скоростносиловых качеств, гибкости.
3. Обучение основам техники перемещений и стоек, подачам, приему и передачам мяча, нападающему удару и блокированию.
4. Обучение основам тактических действий в нападении и защите.
5. Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом и спортом.
6. Воспитание моральных и волевых качеств

Программа реализуется в виде практических и теоретических занятий в спортивном зале школы, через участие в общешкольных, районных соревнованиях по волейболу. Заниматься в объединении могут все желающие, имеющие допуск врача.

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на детей 14 -17 лет (обучающиеся 8-11 классов). Форма занятий групповая и индивидуальная. Программа рассчитана на 1 год обучения Занятия 1 раз в неделю по 1 часу (40 часов), включая занятия в дни осенних, зимних и весенних каникул

Ожидаемый результат:

Обучающиеся должны освоить основы техники перемещений и стоек, подачи снизу и сверху, основы приема мяча сверху и снизу и его передачи, основы нападающего удара и блокирования. Обучающиеся должны знать правила игры в волейбол, показывать результаты в городских и общешкольных соревнованиях. Основным результатом деятельности объединения будет являться создание в школе результативной волейбольной команды.

II. Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Организационные вопросы.	1	1	

2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче	1		1
3	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче.	1		2
4	Развитие быстроты перемещений. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	1		2
5	Обучение верхним передачам в средней и нижней стойках. Обучение нижней прямой подаче.	1		1
6	Обучение верхней передаче после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	1		1
7	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Ознакомление с правилами волейбола.	1		1
8	Обучение приему и передаче мяча сверху. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	1		2
9	Обучение приему и передаче мяча сверху. Обучение приему мяча сверху с подачи.	1		2
10	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	1		1
11	Совершенствование навыков приема и передачи приема мяча сверху. Совершенствование навыков подачи. Физическая подготовка.	1		1
12	Теория. Краткий обзор развития волейбола. Правила волейбола.	1	1	
13	Развитие быстроты и прыгучести.	1		1

	Совершенствование навыков подачи.			
14	Скоростносиловая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча.	1		1
15	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	1		1
16	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	1		1
17	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Тактика вторых передач.	1		1
18	Физическая подготовка. Совершенствование навыков подачи.	1		1
19	Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	1		1
20	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
21	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	1		1
22	Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
23	Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
24	Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	1		1
25	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу. Обучение верхней	1		1

	прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.			
26	Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче. Ознакомление с передачей мяча в прыжке	1		1
27	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование верхней подачи.	1		1
28	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование верхней подачи.	1		1
29	Обучение верхней передачи мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху с падением на бок. Совершенствование нападающего	1		2
30	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой игры в волейбол.	1		2
31	Игровая тренировка.	1		1
32	Совершенствование навыков игры. Тактическое занятие	1		1
33	Сдача нормативов по физической подготовке.	1		1
34	Подведение итогов работы	1	1	
	ИТОГО	40	3	37

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Кроме необходимых знаний по общим вопросам физической культуры и спорта занимающиеся изучают теорию волейбола (технику и тактику) и методику обучения техническим приемам и тактическим действиям. Занимающиеся должны также уметь организовать и провести соревнования по волейболу. Овладеть навыками судейства. Теоретические знания помогут занимающимся глубже осознать практический материал и более успешно действовать в игре. Это облегчит и подготовку из занимающихся общественных инструкторов по спорту.

2. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья, закаливание организма занимающихся и содействие их правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки. Оздоровительные задачи всегда должны быть в центре внимания тренера и преподавателя. Решаются они более полно при правильном подборе и дозировке упражнений с учетом состояния здоровья, физического развития, подготовленности, возрастных и половых особенностей занимающихся, при соблюдении норм нагрузки на занятиях и соревнованиях. В процессе учебно-тренировочных занятий юные волейболисты должны постоянно совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании, т.е. в основных видах естественных движений человека. В процессе спортивной подготовки следует постоянно расширять двигательный опыт занимающихся. Занимающихся необходимо знакомить с основами техники других видов спорта. Это позволяет, кроме всего прочего, определить склонность занимающихся к какому-либо виду спорта и помочь им избрать в дальнейшем спортивную «специальность». Развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, гибкости и выносливости – имеет огромное значение для разносторонней физической подготовки и успешного овладения ими специальными двигательными навыками игры в волейбол. Развиваются двигательные качества в процессе общей физической подготовки. А по мере овладения специальными навыками – во время игры в волейбол.

3. Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол. В каждом виде спорта требуется проявление тех или иных двигательных качеств в определенных сочетаниях. Например, волейболист должен обладать быстротой реакции, наблюдательностью и быстротой ответных действий, быстротой перемещения на небольших отрезках (35 метров), большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и др. Компоненты двигательной деятельности, играющие решающую роль при игре в волейбол, называются специальными физическими способностями волейболиста.

Систематическое развитие их содействует более быстрому овладению техническими приемами и тактическими действиями игры в волейбол на начальном этапе обучения, а в дальнейшем является необходимым условием повышения спортивного мастерства. Развитие специальных физических способностей происходит в процессе специальной физической подготовки.

4. Обучение техническим приемам волейбола.

К моменту перехода в разряд взрослых юные волейболисты должны в совершенстве овладеть всем арсеналом технических приемов современного волейбола. Эта задача решается последовательно во всех возрастных группах. Особое внимание уделяется воспитанию «равноруких» игроков (выполнение нападающих ударов правой и левой рукой).

5. Воспитание гибких тактических умений.

Обучение тактике тесно связано с обучением технике. Занимающиеся должны овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями и к моменту перехода в разряд взрослых изучить основы передовой тактики современного волейбола. Эта задача последовательно решается во всех возрастных группах начиная с детской. Занимающимся необходимо привить навыки творческого применения в игре изученных тактических действий, чтобы они действовали не по шаблону, а каждый раз исходя из непосредственной игровой обстановки.

Методическое обеспечение программы

Процесс овладения двигательными действиями при обучении волейболу в основном имеет сходство с формированием интеллектуальных знаний. В этом процессе можно выделить отдельные этапы:

- 1) ознакомление с разучиваемым действием (создание у занимающихся правильного представления об изучаемом действии);
- 2) разучивание двигательного действия (усвоение основной структуры двигательного действия);
- 3) повторение (овладение движением в совершенстве);
- 4) проверка успеваемости (анализ и оценка усвоения).

В соответствии с этими общими положениями в спортивных играх обучение отдельным техническим приемам осуществляется в следующей последовательности:

- 1) общее ознакомление с техническим приемом;
- 2) разучивание технического приема в упрощенных условиях;
- 3) разучивание технического приема в условиях, близких к игровым;
- 4) закрепление технического приема в двухсторонней игре.

Эффективность обучения зависит от правильного выбора и умелого применения методов обучения. Методы обучения должны обеспечивать воспитывающий характер обучения и соответствовать дидактическим принципам и специфичным особенностям волейбола. Необходимо разнообразие применяемых методов, ибо только в этом случае можно достигнуть больших успехов в обучении. Выбор методов и эффективность их применения в обучении обуславливается целями и задачами воспитания, содержанием учебной работы согласно программе, уровням общего развития и индивидуальными особенностями занимающихся, наличием условий работы, подготовкой и педагогическим мастерством тренера.

В соответствии с этапами обучения выделяют методы: инструктирования (объяснение и показ); разучивание (целостное и расчлененное); исправление ошибок; закрепления разученного движения; анализа и оценки успеваемости. При ознакомлении с техническим приемом путем объяснения и показа стараются создать у занимающихся правильное представление об изучаемом техническом приеме. Показ должен быть образцовым. Личный показ преподавателя дополняется демонстрацией наглядных пособий: кинопрограмм, схем и т.п. объяснение должно быть образным, кратким и понятным для занимающихся. Обычно показ чередуется с объяснением. На этой стадии обучения применяются также и пробные попытки занимающихся выполнить технических прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Изучение технического приема в упрощенных условиях помогает занимающимся овладеть основной структурой приема. При первоначальном обучении важно облегчить условия выполнения технического приема, не нарушая его основной структуры. Успех обучения во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по структуре они должны быть близки к техническому приему, а по степени упрощения соответствовать силам и возможностям занимающихся. При разучивании технических приемов применяются два основных метода – целостное разучивание и разучивание по частям.

Во время целостного разучивания выполняется технический прием сразу, без расчленения его на составные части. Это создает более полное представление об изучаемом действии и дает хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно данный метод применяется при разучивании простых технических приемов, не сложных по структуре. Когда же разучивание происходит по частям, технический прием разделяют на составные части, выделяя при этом основные части или труднее всего дающиеся занимающимся. Однако не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения.

Методы целостного разучивания и разучивания по частям нужно умело сочетать. Вначале изучают в целом, затем переходят к его составным частям и в заключении

снова к выполнению приема в целом. Разучивание технического приема в условиях, приближенных к игровым, предполагает уже известное совершенствование в технике. Здесь на первый план выступает воспитание

умений правильно выполнять технический прием в различных изменяющихся условиях. В процессе совершенствования техники происходит и развитие тактических умений. На этом этапе возникает необходимость особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности занимающихся. Хотя требования при обучении ко всем занимающимся одинаковые и они должны совершенно правильно овладеть основной структурой технического приема, в технике наблюдаются индивидуальные отклонения, которые дают возможность лучше выполнить тот или иной прием.

Окончательное закрепление технических приемов происходит во время учебных игр, в которые преподаватель вводит определенные условия в виде отдельных заданий.

Правильное обучение техническим приемам на основе умелого применения специальных упражнений во многом предупреждает появление ошибок у занимающихся. При обучении надо создать условия, которые заведомо бы исключали возможность появления ошибок. Если же ошибки появляются, их необходимо исправлять сразу. В первую очередь следует выявить причину, вызвавшую ту или иную ошибку, что дает возможность быстрее устранить саму ошибку.

Чтобы процесс обучения проходил успешно, нужно проводить анализ и оценку успеваемости занимающихся. Анализ и оценка обязательны на всех этапах обучения, это неизменный спутник процесса обучения.

Анализ и оценку успеваемости тренер осуществляет на основе наблюдений за усвоением занимающимися технических приемов и тактических действий на занятиях и применением их в игре.

Хороший материал для анализа и оценки успеваемости дают контрольные испытания по физической и технической подготовке, а также результаты участия в соревнованиях. В контрольных испытаниях учитывается количественная сторона, а также качество выполнения приема соответственно требованиям рациональной техники.

Список литературы

1. Фурманов А.Г. Волейбол в школе. Изд. К.:Рад.шк., 1997г.
2. Колодницкий Г.А. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2009г.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Изд. «Физкультура и спорт», М., 1965г.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов.

Изд. «Физкультура и спорт». М., 1967г.

5. Осколкова В.А., Сунгуро Н.С. Техника и тактика игры в волейбол. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1976г.

6. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1998г.

7. Яковлев Н.Н. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1970г.

8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1988г.

9. Платонов В.И. Волейбол. Изд. Л.:ФиС, 1989г.

10. Зайцев В.А. Игра связующего. Изд. «Физкультура и спорт», М., 1989__