

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 137»
(МАОУ СШ № 137)
660012, г. Красноярск, ул. Судостроительная, д. 50, тел. (391) 269-26-12
e-mail: sch137@mailkrsk.ru http://школа137.рф

Утверждено

директор МАОУ СШ № 137

Е.А. Духно

Приказ № 01-04-434/1 от «26» августа
2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования: Толщина Инна Васильевна
Егоров Игорь Олегович

Красноярск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в дыхательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Волейболом могут заниматься дети с 8 – 10 лет. В зависимости от возраста, дети делятся на четыре группы: группа начальной подготовки /8-10 лет/, 11-12 лет; учебно-тренировочные группы- 13-14 лет, 15-16 лет.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения ставятся следующие задачи: укрепления здоровья и правильному, разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приему и передачи мяча, нападающему удару; начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям; сдача нормативов.

Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и тактической подготовке. Причем в первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме на 60-70% от всего времени, во второй половине года увеличить количество часов на техническую подготовку.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического и тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Актуальность программы «Волейбол» обусловлена высокой популярностью и востребованностью данной игры в различных её проявлениях у детей и подростков.

Программа объединения «Волейбол» рассчитана на 3 года занятий с детьми среднего и старшего возраста (7-9, 10-12, 13-15 лет).

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание педагогических условий, способствующих физическому, психическому, нравственному развитию личности детей и подростков посредством игры в волейбол.

ЗАДАЧИ:

- способствовать укреплению здоровья, физическому развитию и повышению работоспособности воспитанников;
- воспитание у детей высоких нравственных качеств, формирование осознанного отношения к здоровому образу и стилю жизни;
- воспитание потребности у детей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств;
- развитие навыков командного взаимодействия в процессе игры в волейбол;
- способствовать приобретению и совершенствованию умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол;
- способствовать формированию у воспитанников необходимых навыков для успешной адаптации их в социальной среде.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения программы объединения «Волейбол» воспитанники получают целый комплекс знаний и приобретают определенные умения:

К концу **1 года** обучения воспитанники должны: **Знать:**

- о технике безопасности на занятиях, соревнованиях;
- о истории Российского волейбола;
- о лучших игроках края, России, мира;
- о правилах игры в волейбол.

Уметь: перед игрой самостоятельно делать разминку.

Промежуточная аттестация проводится в форме: сдачи контрольных испытаний (упражнений) по Общей, специальной, технико-тактической подготовке; зачета по теоретической подготовке (тестирование)

Учебно-тематический план занятий

1-й год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Теоретическая подготовка	12		
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	
2.	История развития волейбола в России	4	4	
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2	
4.	Врачебный контроль	2	1	1
5.	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	2	1	1
	Практическая подготовка	163		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	49	2	47
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	4	42
3.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	46	6	40
4.	Соревнования, турниры, конкурсы, викторины.	18	-	18
5.	Диагностика, контрольные нормативы. Промежуточная аттестация	4	-	4
	Всего часов:	175	22	153

Учебно-тематический план занятий

2-й год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Теоретическая подготовка	12		
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	
2.	История развития волейбола в России	4	4	
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2	
4.	Врачебный контроль	2	1	1
5.	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	2	1	1
	Практическая подготовка	163		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	49	2	47
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	4	42
3.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	46	6	40
4.	Соревнования, турниры, конкурсы, викторины.	18	-	18
5.	Диагностика, контрольные нормативы. Промежуточная аттестация	4	-	4
	Всего часов:	175	22	153

Учебно-тематический план занятий

3-й год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Теоретическая подготовка	9		
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	
2.	История развития волейбола в России	2	2	
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	1	1	
4.	Врачебный контроль	2	1	1
5.	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	2	1	1
	Практическая подготовка	166		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	49	2	47
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	4	42
3.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	49	6	43
4.	Соревнования, турниры, конкурсы, викторины.	18	-	18
5.	Диагностика, контрольные нормативы	4	-	4
	Всего часов:	175	19	156

Краткое содержание

Теория

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
4. Правила игры в волейбол.

Практика

Общая и специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения.
3. Акробатические упражнения.
4. Легкоатлетические упражнения.
5. Подвижные игры.

Основы техники и тактики

1. Техника нападения. Действия без мяча: перемещения, стойки.
Действия с мячом: а) передача мяча; б) подача мяча; в) нападающие удары.
2. Техника защиты.
3. Тактика нападения: а) индивидуальные действия; б) групповые действия; в) командные действия.
4. Контрольные игры и соревнования.
5. Контрольные испытания.

Физическая подготовка

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

Задачи: 1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретению правильной осанки.

2. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Задачи: 1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, Но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка

Технику игры делят на технику нападения и защиты. Каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов.

Задачи технической подготовки: 1. Овладение основной техникой игры. 2. Прочное освоение технических приемов. 3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игроков. 4. Усовершенствование техники с учетом игровых функций игроков. 5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов на тренировках и соревнованиях.

Основные направления и содержание деятельности

Успех обучения во многом зависит от подбора методов и средств обучения. Практика показала, что в спорте и в частности в волейболе хорошие результаты дают программированное обучение технике и тактике игровых приемов.

Программированное обучение базируется в основном на следующих принципах:

1. Разработка программ, в которых подготовительных, подводящих и специальных упражнения представлены в оптимальном соотношении и расположены в порядке возрастающей сложности (дублирование одних упражнений другими исключается).

2. Сообщение занимающимся минимума теоретических сведений, направленных на четкое разъяснение общих положений техники игровых приемов, а также динамических, пространственных и скоростных характеристик выполняемых движений.

3. Подготовка учащегося к выполнению очередного задания. Например, прежде чем приступить к обучению игрока нападающему удару, нужно обязательно научить его

прыгать для выполнения удара над сеткой, перемещаться для своевременного выхода к мячу и т.п..

4. Постоянный педагогический контроль за уровнем подготовленности занимающихся.

Содержание методов преподавания

1. Ознакомление с разучиваемым приемом

1) показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий.

2) Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.

2. Изучение приема в упрощенных условиях:

1) Метод целостного обучения

2) Расчлененный метод

3. Изучение приема в усложненных условиях.

1) Повторный метод

2) Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными.

3) Выполнение технических приемов на фоне утомления.

4) Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.

5) Игровой метод

6) Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирование тактических изменений.

7) Соревновательный метод.

Содержание изучаемого курса

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Чем полезны и интересны занятия волейболом.

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий. Показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

2. История развития волейбола в России.

История развития волейбола в России, его лучшие представители. Развитие волейбола на Кубани.

3. Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.

Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви.

Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

4. Врачебный контроль.

Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

5. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Обеспечение

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная.
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки
7. Мячи набивные.
8. Резиновые амортизаторы.
9. Гантели различной массы.
10. Мячи волейбольные.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000г.
5. Журнал «Физкультура в школе»
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004г.

7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
8. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Информационные ресурсы для обучающихся.

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
6. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.