

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 181»**

**Дополнительная общеобразовательная программа
спортивной секции «Волейбол»
(срок реализации 1 год,
для детей в возрасте с 12 лет)**

Автор-составитель:
Иванова Яна Владимировна

Нижний Новгород
2018 г.

Паспорт программы

1	Название программы	Волейбол
2.	Цель программы	Привить учащимся прочный интерес к волейболу, к систематическим занятиям спортом, способствовать всестороннему физическому развитию детей занимающихся волейболом.
3.	Задачи программы	☐ укрепление здоровья ☐ содействие правильному физическому развитию ☐ приобретение необходимых теоретических знаний ☐ овладение основными приёмами техники и тактики игры ☐ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы ☐ привитие ученикам организаторских навыков ☐ повышение специальной, физической, тактической подготовки школьника по пионерболу (волейболу) ☐ подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.
4.	Место реализации	МБОУ «Школа №181»
5.	Основные направления программы	- привитие интереса к занятиям спортивными играми и воспитание спортивного трудолюбия; - укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка; - развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости; - изучение основных приёмов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите; - ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх; - приобретение опыта участия в соревнованиях.
6.	Краткое содержание программы	- Перемещения - подачи: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. - прием и передачи мяча: верхняя передача, прием мяча с низу. - нападающий удар. - блокирование. - тактика игры: тактические действие в нападении, тактические действия в защите.
7.	Ожидаемые результаты	1. Разносторонняя физическая подготовка занимающихся. 2. Развитие функциональных возможностей организма. 3. Формирование двигательных навыков и тактических умений. 4. Подготовка всесторонне физически развитых волейболистов.
8.	Сроки	Программа рассчитана на один учебный год- 2 часа в неделю.

	выполнения программы	
9.	Формы и методы реализации программы	- словесный - наглядный - практический
10.	Общее количество участников программы	15 человек.

Пояснительная записка

Трудно найти коллектив физической культуры, в котором не было бы волейбольной секции. Правильно организованные занятия волейболом являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач. Объясняется это большой эмоциональностью игры, а также несложным оборудованием: небольшая площадка, мяч да сетка на двух столбах. Немного времени уходит и на то, чтобы усвоить суть и правила игры. Однако часто делаются неправильные выводы о том, что волейбол- простая и доступная всем игра и, чтобы научиться играть в неё, нужны всего лишь сетка, мяч и площадка.

Нельзя смешивать внешний характер игры, её сущность и правила с процессом овладения навыками игры. Овладение техникой и тактикой в совершенстве- процесс весьма сложный и трудоёмкий, он требует больших совместных усилий тренера и занимающихся. Учащиеся изучают основные технические и тактические приёмы игры в волейбол. Усвоение технических и тактических приёмов игры в волейбол происходит успешно, если у учащихся развиты быстрота реакции и ориентировка, быстрота перемещения, прыгучесть, сила. Для развития этих качеств, служат подготовительные упражнения.

Процесс обучения на занятиях по волейболу тесно связан с воспитанием у занимающихся моральных и волевых качеств. Одна из основных задач начального курса обучения волейболу – воспитать в людях потребность регулярно заниматься спортом.

Школьный возраст- один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей и приобретение организмом характерных для него форм. Все эти факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. Физические упражнения важно подбирать так, чтобы они активно содействовали укреплению здоровья гармоничному физическому развитию, формировали необходимые двигательные качества, были направлены одновременно на обучение двигательным действиям, способствовали формированию правильной осанки становлению школы движений.

Цель и задачи программы

Основная форма занятий с начинающими- групповой урок. Он состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части 15-25 мин., основной- 90-100 мин., заключительной- 5 мин.

Цель подготовительной части урока заключается в организации занимающихся: построение, принятие рапорта, проверка посещаемости, сообщение задач урока, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части урока, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части урока главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части урока происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом уроке решаются две- три задачи, одна из которых- главная: либо обучение техническому приёму или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приёма техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

Во время совершенствования техники одной группой занимающихся другая выполняет задания по развитию физических качеств. Это значительно повышает продуктивность занятий и особенно важно при непродолжительном периоде обучения.

В задачу заключительной части урока входит организованное завершение занятия. Применяются медленная ходьба, задания на внимание. конце урока подводятся его итоги.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учёта этой работы.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивания из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударах. Проверку по физической подготовке и технике целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого можно выделить дополнительные специальные занятия.

В текущем учёте основное место занимают наблюдения за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приёмами и как занимающиеся применяют их в игре.

Процесс обучения на занятиях по волейболу тесно связан с воспитанием у занимающихся моральных и волевых качеств. Одна из основных задач начального курса обучения волейболу- воспитать в учениках потребность регулярно заниматься спортом.

Занятия волейболом при правильном построении очень эмоциональны и доставляют занимающимся истинное наслаждение. Но будет грубой ошибкой сводить все занятия к выполнению нескольких упражнений с волейбольным мячом, к двухсторонней игре в волейбол. Вначале это, может, и будет интересно, затем быстро наскучит, и желаемого результата мы не получим. Овладение навыками игры при таких занятиях происходит очень медленно, а интерес к занятиям постепенно пропадает.

Цель программы – формирование у обучающихся прочного интереса к волейболу, к систематическим занятиям спортом, создание условий для всестороннего физического развития.

Задачи программы:

- укрепить здоровье
- содействовать правильному физическому развитию
- сформировать необходимые теоретические знания
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы
- привить обучающимся организаторские навыки
- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку по волейболу
- подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу.

Актуальность

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.

Новизна и педагогическая целесообразность

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.

Основные направления

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учёта этой работы. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей, а также подтягивания из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на правильность выполнения технических приёмов. Проверку по физической подготовке и технике целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого можно выделить дополнительные специальные занятия.

Основные задачи:

- привитие интереса к занятиям спортивными играми и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приёмов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Физическая подготовка направлена на достижение высокой тренированности, сохранение её на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты и стабильности применения приёмов в сложных условиях.

В тактической подготовке уточняются формы ведения игры конкретного противника и устраняются недостатки, выявленные в предыдущих встречах

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному росту спортивного мастерства и выступлению в соревнованиях.

Игра в волейбол (пионербол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Содержание программы

Чтобы добиться успеха в волейболе, прежде всего необходимо в совершенстве овладеть техникой игры. Основные приёмы техники волейбола следующие: перемещения, подачи, приём и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый приём содержит несколько способов его выполнения. Мастерство волейболиста и определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

Перемещения

Учащиеся изучают, стойки волейболиста- своеобразные исходные положения, которые позволяют легко выполнить какое- либо действие в игре. Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги вправо, влево, вперёд и назад, быстрые рывки с места в различных направлениях и резкие остановки скачком. Изучение стоек и перемещений не представляют большой трудности для учащихся 5 классов. Однако надо постоянно уделять время совершенствованию навыков быстрого перемещения в самых разнообразных направлениях и в сочетаниях с различными заданиями без мяча и с мячом. Это достигается путём систематического применения подготовительных упражнений.

Подачи

Игра в волейбол начинается с подачи. Очко команда выигрывает только в том случае, когда она владеет подачей. Подачи, при которых удар наносится над головой, называются верхними; когда удар по мячу наносится снизу- нижними. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке- боковой.

Нижняя прямая подача- основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Больших трудностей в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приёма мяча с подачи, и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.

Обучая нижней прямой подаче, надо следить, чтобы при замахе рука шла назад, а в ударном движении- вниз вперёд. Удар по мячу можно производить на уровне пояса открытой ладонью или согнув пальцы. После удара учащийся должен сделать шаг вперёд ногой, стоящей сзади.

В верхней прямой подаче – удачно сочетаются сила и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определённую зону площадки противника точно и в то же время достаточно сильно.

При выполнении верхней прямой подачи большое значение имеет согласованность движений- подбрасывание мяча, замах и удар по нему. Удар производится напряжённой ладонью выпрямленной руки.

Верхняя боковая подача- одна из самых сложных подач по технике. Она известна как силовая подача, т. е. этим способом можно послать мяч очень сильно, что часто сразу приносит очко команде. Хотя по результативности боковая подача и находится на первом месте, однако на неё падает также и наибольшее количество ошибок, т. е. потерь подачи. Всё это требует серьёзного внимания к обучению технике боковой подачи. Характерной особенностью этой подачи является большая скорость полёта мяча.

Приём и передача мяча

Когда игроки принимают мяч от противника, говорят о технике приёма мяча. Когда игроки направляют мяч своему партнёру для нападающего удара, говорят о технике передачи мяча. Однако надо иметь в виду, что приём и передача не есть два технических приёма игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, например, нападающий удар и блокирование.

Верхняя передача мяча- основной технический приём волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев верхней передачей в совершенстве, невозможно добиться значительных успехов в волейболе. В зависимости от траектории полёта мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойках.

Приём мяча снизу- применяется, когда игрок не успел выйти к мячу на верхнюю передачу или когда мяч опускается у самой сетки или попадает в неё и падает на площадку. Приём снизу применяется также в тех случаях, когда у команды остаётся право только на одно касание мяча, а игрок, догоняющий мяч, находится далеко от сетки. Надо пресекать попытки учащихся подменять верхнюю передачу приёмом снизу, следует всякий раз подчёркивать, что приём снизу применяется только в случае необходимости, при этом мяч отбивается предплечьями или тыльной стороной сомкнутых кистей, но не ладонями.

Нападающий удар

Нападающий удар- это, пожалуй, самое привлекательное в технике игры в волейбол. Выполняется с места, с прыжком с двух ног, с шага или разбега 2-3 шага. При ударе игрок выполняет разбег; прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Перед отталкиванием руки движутся назад и вниз, выставляя одну ногу вперёд для стопорящего толчка, затем приставляет другую. Возможны нападающие удары и боковые.

Уже с самого начала обучения нападающим ударам необходимо стремиться к воспитанию «равноруких» нападающих. Надо систематически развивать «слабейшую» руку; все упражнения волейболисты должны выполнять и правой, и левой.

Блокирование

Блокирование- эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. Это противодействие нападающему удару путём

выноса рук над сеткой и с целью отбить мяч или уменьшить скорость полёта мяча. Блок может быть одиночным или групповым. При групповом блоке противодействует нападающему удару два или три игрока. В момент замаха для удара игроком- соперником блокирующий должен выпрыгнуть, перенести руки через сетку и постараться накрыть мяч сразу после удара.

Успех в блокировании зависит главным образом от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара. Блокирующий не должен всё время смотреть на мяч. Определив направление второй передачи, надо посмотреть на нападающего, чтобы определить направление разбега и возможное направление удара. В момент прыжка надо снова смотреть на мяч.

Тактика игры

Тактика игры- это умелая и разумная организация всех действий игроков с целью победы в игре. Тактика, образно говоря,- это «игровой интеллект» команды и её игроков. Все действия волейболистов в игре делятся на две категории: защитные действия и нападающие. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактические действия в нападении- тактика нападения со второй передачи, которую выполняет игрок линии нападения. Существует ещё тактика нападения с первых передач, т. е. когда, принимая мяч от противника, игроки направляют его для нападающего удара игрокам линии нападения. Элемент внезапности здесь играет большую роль: команда или сразу выигрывает мяч, или значительно затрудняет защитные действия противника.

Тактические действия в защите- чёткое взаимодействие игроков передней линии между собой, игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействия игроков задней и передней линий между собой.

Существуют две основные системы игры в защите: углом вперед, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения, и углом назад, когда игрок зоны 6 находится сзади, у лицевой линии.

В соответствии с тактикой, избранной командой, игроки применяют индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении.

Методическое обеспечение программы

Курс начальной подготовки волейболистов представлен в 34 уроках, рассчитанными примерно на один учебный год систематических занятий. Предусмотрены так называемые игровые тренировки, на которых возможно исправление недостатков отдельных игроков. На таких тренировках можно выделить больше времени на тактическую подготовку и совершенствование навыков непосредственно в игре.

Большое место в уроках занимает физическая подготовка, особенно специальная. От физической подготовки зависит начальное обучение волейболу. Физическая подготовка должна проводиться во время урока не только в подготовительной части, но и в основной путём выполнения комбинированных заданий по технике и физической подготовке. Кроме того, отдельные уроки целиком отводятся физической подготовке. На таких уроках даётся учебный материал, на основе которого можно подбирать и разнообразить упражнения с учётом подготовленности занимающихся.

На начальном этапе в уроках на двустороннюю игру в волейбол выделяется немного времени, так как двусторонняя игра на этом этапе ещё малоэффективна. В дальнейшем для совершенствования игровых навыков выделяются специальные занятия- игровые тренировки.

Умелый подбор и проведение подвижных игр позволяет решать многие задачи общей и специальной подготовки волейболистов, при этом с большим эмоциональным подъёмом. В уроках даны подвижные игры и эстафеты, которые полезно применять в работе с волейболистами. Серия игровых тренировок позволяет привить занимающимся необходимые им в соревнованиях знания и навыки. На мировых тренировках проводятся внутренние соревнования, где занимающиеся на практике осваивают навыки организации и проведения соревнований.

Руководитель занятий должен знать основные методы обучения и правильно их применять в учебно-тренировочной работе. В спортивных играх обучение отдельным техническим приёмам осуществляется в следующей последовательности:

- 1) общее ознакомление с техническим приёмом;
- 2) разучивание технического приёма в упрощённых условиях;
- 3) разучивание технического приёма в условиях, близких к игровым;
- 4) закрепление технического приёма в двусторонней игре.

В соответствии с этапами обучения выделяют методы инструктирования (объяснение и показ), разучивания (целостный и расчленённый), исправления ошибок, закрепления разученного движения и методы оценки успеваемости.

При ознакомлении с техническим приёмом путём объяснения и показа стараются создать у занимающихся правильное представление об изучаемом приёме. Обычно показ чередуется с объяснением.

Изучение технического приёма в упрощённых условиях помогает волейболистам овладеть основной структурой приёма. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по

своей структуре они должны быть близкими к техническому приёму, а по сложности соответствовать силам и возможностям занимающихся.

При разучивании технических приёмов применяются два основных метода: целостное разучивание и разучивание по частям.

При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический приём сразу, без расчленения его на составные части. Обычно данный метод применяется при разучивании простых технических приёмов, не сложных по структуре и выполнению.

При разучивании по частям технический приём разделяется на отдельные составные части, при этом выделяются основные части или особо сложные. Не следует длительное время задерживаться на изучении отдельных частей.

Метод целостного разучивания и метод разучивания по частям надо умело сочетать. Вначале технический приём изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Закрепление технических приёмов происходит во время учебных игр. Правильное обучение техническим приёмам на основе умелого применения специальных упражнений во многом предупреждает появление ошибок у занимающихся.

Важное значение в процессе обучения имеет оценка успеваемости занимающегося. Оценка успеваемости ставится на основе наблюдений за усвоением технических приёмов и тактических действий занимающимися на занятиях, а также за участие в игре.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям пионерболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется

применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяют главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений
- игровой
- соревновательный
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.