

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы дополнительного образования «Волейбол» - физкультурно-спортивная.

Актуальность. Педагогическая целесообразность.

Движение - естественная потребность организма человека. Избыток или недостаток движения - причина многих заболеваний. К сожалению, современная жизнь не способствует увеличению количества двигательной активности, а наоборот препятствует. Особенно это проявляется у школьников.

Игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Цель программы – заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов. И В воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи программы:

- обеспечить занимающихся комплексом знаний, умений и навыков для успешных выступлений на соревнованиях;
- содействии гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсмена.

Отличительные особенности программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» составлена для учащихся МАОУ Гимназия № 1 им. А.С. Пушкина г. Южно-Сахалинска, разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре.

- конвенция ООН «Оправах ребенка»;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- государственная программа РФ «Развитие образования 2013 – 2020 гг.»;
- национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 г.;
- СанПин от 04 июля 2014 года;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа модифицирована для работы с детьми в МБОУ Гимназия № 1 им. А.С. Пушкина г. Южно-Сахалинска. Изменения внесены по следующим пунктам:

- в условиях приёма детей (прием и обучение детей по программе начинается с 14 лет).
- в части возрастного диапазона по годам обучения;
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СОГ);
- в учебном плане пересмотрено распределение количества часов по разделам программы;
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;

Данные изменения позволяют заниматься по программе достаточно широкому кругу учащихся, которые не имеют возможности заниматься в ДЮСШ из-за жесткого спортивного отбора по антропологическим и физическим показателям, направленности работы на высокие спортивные результаты.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия набора. К занятиям допускаются школьники, не имеющие медицинских противопоказаний. Участниками программы являются юноши 15-18 лет, посещающие общеобразовательную школу.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на один год в объеме 204 академических часов.

Формы и режим занятий:

3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного часа составляет 40 минут.

Состав группы: 10-15 человек.

Методы организации учащихся: групповой, индивидуально-групповой, поточный, фронтальный, метод круговой тренировки.

Ожидаемые результаты:

Реализация данной программы будет способствовать оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности. Повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни. Участие в городских соревнованиях.

Тематический план

№п/п	Разделы подготовки	Количество
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	14
3.	Специальная физическая подготовка	28
4.	Техническая подготовка	44
5.	Тактическая подготовка	36
6.	Учебные игры	50
7.	Соревнования	20
8.	Контрольные испытания	6
Общее количество часов		204

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов).**

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии волейбола. Волейбол как средство физического воспитания.

Классификация техники игры. Приемы игры в нападении, защите и их характеристика. Классификация тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и в нападении.

Основы обучения техники игры. Развитие физических качеств, специфических для волейбола. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тактика игры. Её характеристика. Роль тактики в развитии игры и повышении спортивного мастерства игроков. Классификация тактики, её значение. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Взаимосвязь тактики нападения и защиты.

Правила игры и методика судейства соревнований. Основные этапы развития правил игры и влияние их на изменения в технике и тактике игры. Значение соревнований в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная. Правила игры, методика судейства. Жестикация.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП 14 часов).

Направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

В состав ОФП входят следующие разделы:

1. Дыхательная оздоровительная гимнастика как компонент здоровьесберегающих технологий. Гимнастика проводится после организационного момента, являясь частью разминки, и на заключительном этапе в качестве релаксации перед рефлексией.

2. Комплекс упражнения для формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия как компонент здоровьесберегающих технологий. Комплекс упражнений играет роль разминки и проводится в начале подготовительного этапа после дыхательной гимнастики.

3. Общеразвивающие упражнения. В данную группу входят упражнения общего воздействия для развития общей силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, которые могут быть использованы, как в конце подготовительной части занятия, так и в основной части, что зависит от задач конкретного занятия.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП) (28 часов)

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (44 часа)**Тактика нападения (18 часов)**

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние

ание мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнёра и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера: с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3.

Техника защиты (22 часа)

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача па точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя па подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя па подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (36 часов)

Тактика нападения (18 часов)

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подачи; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабойшей рукой.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. *Командные действия*: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты (18 часов)

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различными способами подачи; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произве-

ден удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для правильного распределения всех разделов тренировочного процесса юных волейболистов и достижения поставленных задач необходимо соблюдать основные педагогические принципы спортивной тренировки.

Непрерывность тренировочного процесса.

Тренировки юных спортсменов должны проводиться непрерывно. Необходимо, чтобы воздействие каждого последующего занятия накладывались на воздействие предыдущего.

Индивидуализация тренировочного процесса.

Подготовку следует проводить не по стандартному образцу, а при обязательном учете их индивидуальных возможностей, которые могут быть самыми различными.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочной нагрузки.

Рост тренированности волейболистов находится в прямой зависимости от величины тренировочных нагрузок. Нагрузки должны увеличиваться постепенно.

Единство общей и специальной подготовки.

Однобокая, узкая специализация противоречит естественному развитию организма. Более того, на основе биологических исследований установлено, что постоянная эксплуатация узкого круга функций, вступая в противоречие с закономерностями пластического обновления структур организма в целом, может в крайних случаях вести к патологии.

Направленность к индивидуально возможным достижениям.

Стремление к достижению индивидуально возможных результатов является специфической особенностью волейбола, привлекательность которого в том и состоит, что игрок в честном единоборстве с соперником максимально проявляет и непрерывно совершенствует свои возможности.

Построение и проведение занятий.

Посторонние и проведение занятий являются важной частью методики тренировки. Отдельные тренировочные занятия являются как бы кирпичиками здания, и от качества каждого из них зависит и качество самого здания. Целью вводной части является первоначальная подготовка к выполнению главных задач занятия.

Затем следует основная часть, направленная на выполнение главных задач: овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и др. После выполнения главных задач, при наступлении той или иной степени утомления, переходят к третьей – заключительной части, когда создают условия для уменьшения напряженности организма.

Педагогический контроль.

В процессе педагогического контроля тренер стремится получить ответы на два вопроса:

- 1) как идут запланированные им изменения тренированности игроков;
- 2) чем объяснить изменения тренированности, особенно те, которые не были заинтересованные, например, снижение специальной выносливости, быстроты.

Получая информацию об этом, тренер может вносить коррективы в ходе учебно-тренировочного процесса.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

По практике:

– умение выполнять основные приемы игры - передачу сверху 2 руками, прием снизу, подачу нижнюю прямую или верхнюю прямую, прямой нападающий удар (мяч подбрасывает партнер), умение вести двустороннюю игру в волейбол с соблюдением правил.

– выполнение нормативов по технике игры: подача мяча любым способом на точность в зоны 1, 6, 5 по одному разу. Учитывается количество попаданий: 3 — «отлично», 2 - «хорошо», 1 - «удовлетворительно».

Передача мяча над собой не ниже 1 м, не выходя из круга диаметром 3 м, подряд 20 передач: 20 - «отлично», 15 - «хорошо», 10 - «удовлетворительно».

Прием снизу двумя руками с ударом о стенку: 20 попыток - «отлично», 15 - «хорошо», 10 - «удовлетворительно».

Нападающий удар (по 2 попытки в правую и левую половину площадки): 4 - «отлично», 3 - «хорошо», 1 - «удовлетворительно».

По теоретической подготовке: влияние физических упражнений на организм занимающихся, основы техники и тактики, данного вида спорта, спортивные соревнования, их организацию и проведение, взаимосвязь нагрузки и отдыха, гигиенические нормы и правила, планирование и контроль учебно-тренировочного процесса, правила соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. - М.: «Академия», 2001
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М: ТВТ Дивизион, 2010.

3. Григорьев О.А., Лотоненко А.В., Гостев Г.Р., Лотоненко А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки. – М: Еврошкола, 2010

4. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. – М.: 2003. -112с.

Дополнительная литература

1. Клещев Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев // Школа тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 400с.Д., Кунянский В.А. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский/Терра - Спорт Олимпия Пресс – М.,2005. – 112с.

2. Воробьев Н.П. Спортивные игры / Н.П. Воробьев. – М.: Просвещение, 1973. – 267с

3. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 120 с.

4. Правила соревнований (последние издание).