

Пояснительная записка

Общие сведения

Комплексная программа "Мини-волейбол" (Японский волейбол) разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

- 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».
- Возраст учащихся объединения 10 - 15 лет. Количество учебных часов объединения в неделю - 3, за год - 102. Занятия проводятся как в помещении (спортивный зал) гимназии №1 им. А.С. Пушкина, на её территории, так и за пределами территории гимназии. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся 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, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в мини-волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы-углубленное изучение спортивной игры мини-волейбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие участникам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-волейболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по мини-волейболу.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям мини-волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесный метод: создает у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, беседа, описание, комментарии.

Наглядный метод: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Специфические методы:

- Методы строго регламентируемого упражнения;
 - Игровой (использование упражнений в игровой форме);
 - Соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляются двумя методами:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, паточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x12 м.

Для проведения занятий в секции по мини-волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка мини-волейбольная – 2 шт.;
2. Стойки мини-волейбольные – 4 шт.;
3. Шведская стенка – 6-8 шт.;
4. Гимнастические скамейки – 3-4 шт.;
5. Гимнастические маты – 3 шт.;
6. Скакалки – 10 шт.;
7. Мячи набивные (1 кг) – 10 шт.;
8. Резиновые амортизаторы – 25 шт.;
9. Мячи для мини-волейбола – 50 шт.;
10. Рулетка – 1 шт.;
11. Макет площадки с фишками – 1 шт.

Тематический план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Специальная техническая подготовка	44
3	Специальная тактическая подготовка	11
4	Общая физическая подготовка	28
5	Учебная игра в мини-волейбол (японский волейбол)	9
6	Соревнования	6
Итого:		102

Программный материал по мини-волейболу (японскому волейболу)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			теория	практика
1.	Теоретическая подготовка			
1.1	Техника безопасности на занятиях по мини-волейболу (японскому волейболу).	1	1	-
1.2	История возникновения и развитие мини-волейбола (японского волейбола).	1	1	-
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	1	-
1.4	Правила игры в мини-волейбол (японский волейбол).	1	1	-
		4	4	-
2.	Специальная техническая подготовка			
2.1	Овладение техникой передвижений и стоек.	11	-	11
2.2	Овладение техникой приема и передач мяча.	11	-	11
2.3	Овладение техникой подач мяча.	11	-	11
2.4	Овладение техникой нападающего удара.	11	-	11
		44	-	44
3.	Специальная тактическая подготовка			
3.1	Индивидуальные тактические действия.	2	-	2
3.2	Групповые тактические действия.	3	-	3
3.3	Командные тактические действия.	3	-	3
3.4	Тактические действия в защите.	3	-	3
		11	-	11
4.	Общая физическая подготовка			
		28	-	28
5.	Учебная игра в мини-волейбол (японский волейбол)			
5.1	Учебная игра по правилам мини-волейбола (японского волейбола).	9	-	9
		9	-	9
6.	Соревнования			
		6	-	6
Итого за весь период обучения:		102	4	98

Содержание учебного курса (группа первого года обучения)

Теоретическая подготовка (4 часа). История возникновения мини-волейбола. Развитие мини-волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

Техническая подготовка (44 часа).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху одной рукой (левой, правой); передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасыванием партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча внутренней стороной ладони через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча одной рукой сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача мяча одной рукой (левой, правой) сверху на месте. Передача мяча одной рукой (левой, правой) сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу одной рукой (левой, правой) над собой. Прием мяча снизу одной рукой (левой, правой) над собой и на сетку. Передача мяча одной рукой (левой, правой) в прыжке в парах. Передача мяча одной рукой (левой, правой) в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча повешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 5 метров; 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, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая пода мяча с 3-4 метров. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (11 часов).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи из зоны 2.

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

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 2, 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 2.

Общая физическая подготовка (28 часов).

Упражнения для развития физических способностей (качеств): скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шейного отдела. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередувание упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 метров. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», «Комбинированные эстафеты».

Учебная игра в мини-волейбол (9 часов).

Практическое применение полученных знаний умений и навыков в процессе учебной игры.

Соревнования по мини-волейболу (6 часов).

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Анализ и устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники мини-волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающихся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в мини-волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общей физической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Контрольные испытанияОбщая физическая подготовка.

Бег 30 м бх5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащиеся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 2 в зону 3 расстояния передач 2 – 3 метра, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытаниях, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 3 размером 2х1 м, в зоне 1 и в зоне 4 – размером 2х2 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 1; 2; 3; 4. Каждый учащийся исполняет три попытки в каждую из выше перечисленных зон.

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в каждую из зон из зоны 2 и 3.

Испытания в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне «Х» в круге диаметром 2 метра. Другой учащийся стоя на подставке, ударом собственного подбрасывания посылает мяч через сетку в указанную зону «Х» из зон 2 и 3.

Учащийся должен применить все изученные способы и приемы защиты. Количество приемов в группе начальной подготовки (первый год обучения) равно 5.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема;

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество их исполнения.

Список использованной литературы.

1. Баландин, Г.А. Урок физической культуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В.И. Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько. – М.: Советский спорт, 1960.
3. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов / В.И. Лях, Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, В.П. Савина. – 2-е изд. стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
6. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя / под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1988. – 152 с.