

Рассмотрено

на педагогическом совете МБОУ СОШ № 10

Протокол № 1 3.09.2019 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 10

Лаврентюк Т.В.

Приказ № 78 от 10.09.2019 г.



ПРОГРАММА

Секции «Волейбол»

Возраст 13-18 лет
Реализация программы 3 года

Разработчик Боярская Людмила Васильевна

1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол в школе» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает общекультурный уровень освоения.

На современном этапе реформы образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой. Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

Программа реализуется с 2017 года.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно, мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в сети Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы в том, что волейбол не только доступен и эстетически красив, но и благотворно влияет на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте. Дополнительные занятия волейболом позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия волейболом способствуют разносторонней физической подготовленности, совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитывают чувство коллективизма, закаляют волю.

Цель образовательной программы (ОП): способствовать выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создать предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Задачи:

Обучающие

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- обучить технике и тактике игры в волейбол;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- подготовить инструкторов и судей по волейболу.

Развивающие

- содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- совершенствование навыков и умений игры;

Воспитательные

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств.

Отличительные особенности программы в том, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Наряду с общей физической подготовкой учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям (по правилам игры в волейбол, техническим и тактическим действиям игрока, итогам соревнований), использовать материалы из сети Интернет.

В данной программе делается упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 13-18 лет без специальной подготовки. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они самостоятельно проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 16-18 человек

2 год обучения – 14-16 человек

3 год обучения – 12-14 человек

В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся каждая группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

Режим занятий

Занятия групповые. Проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 140 часов в год.

Формы занятий

Основными формами занятий являются: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировочные, занятия игровой направленности, лекции, посещение спортивных мероприятий, собственно игровая и соревновательная деятельность, контрольного тестирования, судейскую практику, просмотр необходимых видеоматериалов.

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в волейбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

В компетенции руководителя секции систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- вербальные

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

- наглядные

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

- практические

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве).

6. Использование ИКТ технологий для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу обучения воспитанники:

- овладеют теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
- овладеют техникой и тактикой игры;
- приобретут навыки судейства;
- приобретут необходимые волевые, психологические качества, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- разовьют физические и духовные качества.
- овладеют методикой регулирования психического состояния.

Воспитанники будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Предметная диагностика проводится в форме тестирования физической подготовленности

волейболистов, сдачи контрольных нормативов, наиболее объективным является прирост к собственным результатам за год примерно на 20-30 %.

Педагогическая диагностика предполагает: анализ продуктов деятельности обучающихся, в ходе полученной информации оценивается эффективность системы педагогических воздействий. В задачи педагогической диагностики входит осуществление тренировочных планов и их корректировка, оценка эффективности применяемых средств и методов, тренировочных заданий, тренировочных занятий; выбор показателей и обоснование контрольных нормативов для оценки подготовленности волейболистов по основным параметрам; выявление динамики спортивных достижений (показатели соревновательной деятельности); выявление и отбор перспективных волейболистов.

Формы подведения итогов реализации программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон», «морита»);
- результаты соревнований районного уровня.

2. Волейбол

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов		
		всего	теория	Практ.
1	Вводное занятие	2	0,5	1,5
<i>Во всех разделах и темах прописать часы на теорию и практику</i>				
2	Общая физическая подготовка	30	3	27
	Общеразвивающие упражнения	4	1	3
	Упражнения на снарядах и тренажёрах	4	1	3
	Спортивные и подвижные игры	22	1	21
3	Специальная физическая подготовка	33	5	28
	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	28	3	25
	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	6	2	4
4	Техническая подготовка	30	5	25
	Приёмы и передачи мяча	2		2
	Поддачи мяча	7	2	5
	Нападающий удар	6	1	5

	Блоки	6	1	5
	Передвижения	5		5
	Защитные действия	4	1	3
5	Тактическая подготовка	30	3	27
	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	10	1	9
	Тактика нападающих ударов	10	1	9
	Тактика приёма нападающих ударов	10	1	9
6	Психологическая подготовка	3	1	2
	Способы регуляции психического состояния.		1	
	Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.			2
7	Участие в соревнованиях	10	-	10
8	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
	Итого	140	18	122

3.Содержание

1. Вводное занятие

Теория. Физическая культура – средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

4. Техническая подготовка.

Теория. Теоретические основы технического совершенствования

Практика. Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

5. Тактическая подготовка.

Теория. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика. Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

6. Психологическая подготовка.

Теория. Способы регуляции психического состояния.

Практика. Достижение ОБС (оптимальное боевое состояние спортсмена) перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

7. Участие в соревнованиях согласно плана проведения соревнований

8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Награждение лучших спортсменов

Тестовый контроль

Общепфизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	105-115	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
3	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
4	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
6	Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
7	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения
8	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

4. Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается

количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см.

Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

5. Материально-техническое обеспечение программы

(перечень оборудования к программе)

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Шесть волейбольных сеток (3 с металлическими тросами, 2 из них с антеннами)
3. Стойки для волейбольных сеток.
4. Волейбольные мячи 30 штук.
5. Набивные мячи 12 штук.
6. Корзина для переноса мячей 2 штуки.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
8. Тренажёрный зал.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом.
10. Хорошо оборудованная школьная площадка.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

6. Литература

Список литературы для педагога:

1. Алексеев А.В. "Оптимальное боевое состояние (ОБС)". http://www.shooting-ua.com/books/book_331.htm
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. – Москва, «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д. Волейбол в школе. - Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Железняк Ю. Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. Москва. «Терра-Спорт, Олимпия Пресс» 2005.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2000.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). - Минск. «Беларусь» 1991.
8. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. – Волгоград. «Учитель» 2011.
9. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

10. Колодницкий Г.А. и др. Волейбол. Внеурочная деятельность учащихся. - Москва. «Просвещение» 2011.
11. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.- Москва. «Просвещение» 2007.
12. Мельников А. Г. Волейбол. Правила соревнований.- Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
13. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура (волейбол)». Под редакцией Паршикова А.Т. - Москва. «Просвещение» 2002.
14. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. - Москва. «Физкультура и спорт» 2007.