

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

 Крук М.В.

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 30.08.2018г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

 Гончарова Т.И.

Приказ № 256
от 30.08.2018г.

Программа спортивной секции «Волейбол»

Программа рассчитана на детей 15-17 лет
Уровень программы: развивающий
Срок реализации: 1 год

Руководитель:
учитель физической культуры
МОУ «СОШ п. Коминтерн»
Кривошеев А.Ю.

Пояснительная записка

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Вид программы – адаптированная.

Цели и задачи.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры в волейбол.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол
- ознакомить с основами физиологии гигиены спортсмена
- подготовить инструкторов и судей по волейболу.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Отличительные особенности программы

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. Практический раздел программы

предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Данная программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Возрастные особенности детей 15-17 лет

Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ростом физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5—8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек.

Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка,

особенно у юношей. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растёт сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. В этой связи для групп школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты. В 15-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет.

К 17-18 годам сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Установлено, что поперечник двуглавой мышцы плеча к 6 годам увеличивается в 4-5 раз, а к 17 годам в 6-8 раз. Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течение первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 15 до 17-18 лет на 12%. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. К 17-18 годам максимальная сила приближается к уровню развития её у взрослых. Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки. Общая силовая подготовленность характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в различных режимах, многообразных движениях.

Сила мышц в разгибательных движениях значительно превосходит мышечную силу в сгибательных движениях, что следует учитывать в работе с юными волейболистами. В возрасте 14-15 лет уже проявляются благоприятные возможности для целенаправленного развития мышечной силы, в том числе с помощью отягощений. Поэтому широко применяются специальные приспособления, отягощения.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Для подготовки волейболистов особое значение имеют скоростно-силовые качества, основу которых составляет взаимосвязь быстроты и силы. Уровень скоростно-силовых качеств начинает заметно увеличиваться после 7-8 лет и достигает наибольших показателей к 17-18 годам, при этом в 12-15 лет наблюдается своеобразный скачок.

Таким образом, развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств создаёт благоприятные условия для успешного осуществления специализированных занятий по волейбол начиная с 10-12 лет достигает наибольших показателей к 17-18 годам.

Физические нагрузки при трудовых процессах, естественных движениях человека, занятиях спортом оказывают влияние на все системы организма, в том числе и на мышцы. Изменяя их строение и функцию. Однако в различных видах спорта нагрузка на мышцы различна как по интенсивности, так и по объёму, в ней могут преобладать статические и

динамические элементы. В связи с этим и изменения, происходящие в мышцах, будут неодинаковы. При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объёме, в них уменьшается кровоснабжение. Под влиянием систематической тренировки происходит рабочая гипертрофия мышц, которая является результатом утолщения мышечных волокон (гипертрофии), а также увеличения их количества (гиперплазии). При явлениях хронического переутомления одновременно с возникновением новых мышечных волокон происходят распад и гибель уже имеющихся. Важное практическое значение при нагрузке имеет двигательный режим. Установлено, что гиподинамия действует отрицательно на мышцы. При постепенном же уменьшении нагрузок нежелательных явлений в мышцах не возникает.

Все эти особенности связаны с неодинаковыми биомеханическими условиями в работе двигательного аппарата и требованиями, предъявляемые к нему в различных видах спорта. При тренировке начинающих спортсменов необходимо обращать особое внимание на развитие силы «ведущих» групп мышц.

Срок реализации программы. Для успешной реализации программы предлагается постоянный состав группы, при этом учитывается желание учащихся заниматься волейболом. Занятия будут проходить два раза в неделю по одному часу, всего за год 68 занятий.

Прогнозируемые результаты

Знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

Уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно - тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Календарно - тематический план

№	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
	план	факт			теоретич.	Практич.
Раздел 1. История волейбола.				2		
1			Вводный инструктаж. История развития волейбола.	1	1	
2			Т.б. на занятиях по волейболу. Привила игры и методика судейства.	1	1	
Раздел 2. Подготовка волейболистов.						
3			Техническая подготовка волейболиста.	1	0,5	0,5
4			Техническая подготовка волейболиста.	1	0,5	0,5
5			Техника игры в волейбол.	1	0,5	0,5
6			Техника игры в волейбол.	1	0,5	0,5
7			Физическая подготовка.	1		1
8			Физическая подготовка.	1		1
9			Физическая подготовка.	1		1
Раздел 3. Изучение техники игры в волейбол <i>Техника нападения:</i>				32		
10			Освоение техники стоек волейболиста в защите, нападении. Двухсторонняя игра	1	0,5	0,5
11			Освоение техники стоек волейболиста в защите, нападении. Двухсторонняя игра	1		1
12			Освоение техники перемещений волейболиста в защите, нападении.	1	0,5	0,5
13			Освоение техники перемещений волейболиста в защите, нападении.	1		1
14			Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
15			Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра	1		1
16			Техника нижней боковой подачи. Двухсторонняя игра	1	0,5	0,5
17			Техника нижней боковой подачи. Двухсторонняя игра	1		1
18			Техника верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра	1	0,5	0,5
19			Техника верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра	1		1
20			Техника верхней боковой подачи. Двухсторонняя игра	1	0,5	0,5
21			Техника верхней боковой подачи. Двухсторонняя игра	1		1
22			Техника укороченной подачи. Двухсторонняя игра	1	0,5	0,5
23			Техника укороченной подачи. Двухсторонняя игра	1		1
24			Техника передач мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра	1	0,5	0,5
25			Техника передач мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра	1		1
26			Техника передач в прыжке. Двухсторонняя игра	1	0,5	0,5
27			Техника передач в прыжке. Двухсторонняя игра	1		1
28			Техника передач снизу двумя руками. Двухсторонняя игра	1	0,5	0,5
29			Техника передач снизу двумя руками. Двухсторонняя игра	1		1
30			Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	1	0,5	0,5

31		Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	1		1
32		Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	1		1
Техника защиты:					
33		Техника приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра	1	0,5	0,5
34		Техника приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра	1		1
35		Техника приема мяча в падении. Двухсторонняя игра	1	0,5	0,5
36		Техника приема мяча в падении. Двухсторонняя игра	1		1
37		Техника перемещений. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
38		Техника перемещений. Двухсторонняя игра.	1		1
39		Техника блокирования (подвижное, неподвижное). Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
40		Техника блокирования (подвижное, неподвижное). Двухсторонняя игра	1		1
Раздел 4. Изучение тактики игры в волейбол			27		
Тактика нападения:					
41		Обучение индивидуальным тактическим действиям. Двухсторонняя игра	1	0,5	0,5
42		Обучение индивидуальным тактическим действиям. Двухсторонняя игра	1		1
43		Обучение командным тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
44		Обучение командным тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	1		1
45		Обучение групповым тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
46		Обучение групповым тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	1		1
Тактика защиты:					
47		Индивидуальные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
48		Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
49		Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Двухсторонняя игра.	1		1
50		Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
51		Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Двухсторонняя игра.	1		1
52		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
53		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Двухсторонняя игра.	1		1
54		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
55		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Двухсторонняя игра.	1		1
56		Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5

57			Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Двухсторонняя игра.	1		1
58			Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
59			Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Двухсторонняя игра.	1		1
60			Обучение групповым тактическим действиям в защите. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
61			Обучение групповым тактическим действиям в защите. Двухсторонняя игра.	1		1
62			Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
63			Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	1	0,5	0,5
64			Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	1		1
65			Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	1		1
66			Учебно - тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	1		1
67			Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	1		1
68			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		1

Содержание изучаемого курса

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе "Основы знаний " представлен материал по истории волейбола, правила соревнований.

В разделе "Общая и специальная физическая подготовка" даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе "Техника и тактика игры" представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методическое обеспечение программы

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. словесный
2. наглядный
3. практический

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

групповая, индивидуальная

Формы проведения занятий:

- участие в спортивных соревнованиях, конкурсах;
- организация, посещение спортивно-массовых мероприятий

Список используемой литературы

Литература для учителя:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
3. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ автор составитель А.Н. Каинов. - Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2013г.

Литература для обучающихся:

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974 . 5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
6. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
12. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15- 16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
13. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
14. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
15. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно- метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
16. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
17. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.