

Управление образования администрации Добрянского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Добрянская средняя
общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

МБОУ «ДСОШ № 2»

Протокол № ____ от _____

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ «ДСОШ № 2»

_____ Н.Н. Стерхова

« _____ » _____ 20 ____ г.

Образовательная программа

Спортивной секции по волейболу

1 год обучения

для детей 14-16 лет

место проведения занятий большой спортивный зал МБОУ «ДСОШ № 2»

Учитель: Ожегин М.И.

Добрянка, 2018

1. Пояснительная записка.

В волейбольной секции могут заниматься дети в возрасте от 14 до 16 лет.

Программа предусматривает проведение занятий для группы начальной подготовки 1-го года обучения.

Приём детей в волейбольную секцию осуществляется без отбора по физическому развитию и физической подготовки, а только по состоянию здоровья детей.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающихся контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы кружка по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количествах (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

1.2. Цель программы

Создание качественных условий для овладения технико-тактическими приёмами игры и в формировании здорового образа жизни.

В связи с этим для группы начальной подготовки ставятся следующие задачи:

- укреплять здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, гибкость, ловкость;
- обучать основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приёма и передачи мяча, нападающего удара;
- обучить простейшим тактическим действиям в нападении и защите, привить интерес к соревнованиям.

1.3. Тип программы – модифицированная.

1.4. Формы и методы работы.

Основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия, смешанного типа (комбинированного).

Формами организации деятельности детей являются: парные, групповые, индивидуальные, коллективные.

Основными методами работы на занятиях являются: объяснение, показ, демонстрация.

Методом организации деятельности обучающихся является деятельностно—продуктивный.

1.5.Прогнозируемый результат.

По окончании курса обучения ребёнок должен знать:

- историю возникновения и развития волейбола;
- историю развития волейбола в России;
- практические и теоретические навыки игры в волейбол;
- правила поведения игры.

Уметь: выполнять технические приёмы (передачу мяча, подачу мяча и приём мяча после подачи, нападающий удар).

Реализация программы обеспечивает следующий воспитательный эффект:

- формирование желания продолжить обучение, принятие правил и норм работы учебной группы;
- ощущение себя индивидуальность и в тоже время частью коллектива;
- воспитание силы воли, стремление к победе, совершенствование мастерства.

1.6. Формы контроля за результатами обучения.

Объектами контроля будут:

- теоретические знания (история развития волейбола, правила игры, судейство);

- соответствие достижений обучающихся нормативным результатам;
- развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость).

Методами проверки будут: наблюдение, устный контроль и практический.

Формы контроля:

- устный опрос;
- выполнение нормативов;
- владение мячом (передача мяча, подача мяча и приём мяча после подачи;
- участие в соревнованиях.

1.7.Краткие сведения о коллективе.

- Состав группы постоянный.
- Количество обучающихся – 15 человек.
- Место проведения занятий – большой спортивный зал МБОУ «ДСОШ № 2».
- Режим работы – 2 раза в неделю по 2 часа.

Учебный план работы.

Год обучения	Кол-во групп	Нагрузка (час)	Кол-во обучающихся	Возраст (лет)	Теория	Практика	Индивидуальные часы	Всего часов
1	1	4	15	14-16	5	121	10	136

2. Программа 1 года обучения.

2.1. Цели и задачи.

Цель: ознакомление детей с основами техники волейбола и формирование интереса к предмету обучения.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с историей возникновения и развития волейбола;
- формировать знания, умения, навыки в технике и тактике игры в волейбол, правила игры. Судейство учебно-тренировочных игр.

Развивающие:

- развить: самостоятельность и индивидуальность, физические качества.

Воспитательные:

- Воспитывать: нравственные качества, доброту, честность, дисциплинированность, чувство ответственности;
- Патриотизм, любовь к Родине, смелость, волю к победе.

2.2.Тематический план.

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1.	Краткий исторический очерк развития волейбола.	1	-	1
2.	История развития волейбола в России.	1	-	1
3.	Гигиена, предупреждение травм.	1	-	1
4.	Правила игры.	1	-	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	40	40
6.	Основы техники и тактики игры.	-	78	78
7.	Контрольные игры и соревнования.	1	9	10

8.	Контрольные нормативы.	-	4	4
	Итого:	5	131	136

2.3.Содержание программы.

Краткие исторические сведения о возникновении игры – 1 час.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. История развития игры в волейбол в России.

Гигиена, предупреждение травм – 1 час.

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Правила игры – 1 час.

Состав команды, замена игроков. Упрощённые правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Общая и специальная физическая подготовка – 40 часов.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта.

Практические занятия. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, баскетбольными мячами, набивными мячами.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, группировка в приседе, сидя, лёжа на спине, перекаты в группировке лёжа на спине.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Прыжки с места в длину, вверх, челночный бег 4*9м.

Основы техники и тактики игры – 78 часов.

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Стойка игрока, перемещения.

Практические занятия. Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Стартовая стойка – основная. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым, боком вперёд. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; в тройках; отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар: разбег, напрыгивание, удар кистью по мячу. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча и с передачи партнёра.

Подача мяча: нижняя прямая; подача в стенку. Верхняя прямая, подача в стенку, подача через сетку с 3-х, 6-и, 9-ти метров.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами лицом вперёд, боком вперёд.

Действия с мячом. Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после передачи через сетку, после подачи. Приём мяча снизу двумя руками после набрасывания партнёром, после передачи партнёром, после подачи мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия – выбор места для подачи, выбор места для 2-й передачи.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом.

Тактика защиты.

Выбор места при приёме подачи.

Расположение игроков игры при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Контрольные игры и соревнования – 10 часов.

Организация и проведение соревнований.

Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Контрольные испытания – 4 часа.

Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке. Они проводятся в конце учебного года.

Физическая подготовка.

1. Бег 30 м.
2. Челночный бег 4*9 м.
3. Прыжки в длину с места.
4. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками сидя.
5. Прыжки со скакалкой за 30 сек.

Техническая подготовка.

1. Подача мяча на точность.
2. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
3. Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3.

Список учебно-методической литературы

1. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1988.
2. Спортивные кружки и секции. – М.: - Просвещение, 1990.
3. Спортивные игры. – Ростов-Дону, 2010