

КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАЛЕСОВСКОГО РАЙОНА ПО
ОБРАЗОВАНИЮ ЗАЛЕСОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЗМБУДО «ЦСТ»
Ниппер Л.А.
Приказ №39 от 03.09.2020г.
Программа принята на основании
решения педагогического совета
ЗМБУДО «ЦСТ»
Протокол №6 от 31 августа 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: 9-12 лет.
Срок реализации программы : 2 года

Автор - составитель:
Снегирев Алексей Васильевич
Тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Введение в отрасль, предмет обучения

Родиной волейбола является США, автор этой игры Уильям Морган. В переводе на русский язык, волейбол - мяч, удар.

Волейбол - олимпийский вид спорта, в него играют и мужчины, и женщины. Этот вид спорта включен в школьную программу физической культуры. Волейбол по популярности в мире занимает 3 место, уступая футболу и баскетболу. Популярность волейбола растет настолько быстро, что у этого вида спорта появился младший брат, пляжный волейбол, который включен в программу олимпийских игр.

2. Актуальность программы

XXI век - век технического прогресса, дети школьного возраста увлечены компьютерными играми, видеофильмами, телевидением, портят себе зрение и в целом здоровье, работают мало физически. А вовлечение детей в занятия волейболом решает сразу несколько задач, и прежде всего оздоровительную, отвлекает подростков от вредных привычек: пьянства, курения, наркомании, правонарушений. Занятие спортом формирует в человеке личность.

3. Вид программы

Учебная, усовершенствованная, тематической направленности, спортивно-оздоровительная.

4. Принципы построения программы

- а) последовательность обучения элементам техники, от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- б) учёт половозрастных особенностей, практическое применение теоретических знаний;
- в) целенаправленное чередование тактической, функциональной, технической, теоретической, соревновательной деятельности.

5. Цели и задачи программы

Цель - создать условия физического развития ребёнка через занятия волейболом. Задачи:

1. Содействовать максимально физическому воспитанию детей, вовлекать в занятия физической культурой и спортом широкие слои учащихся.
2. Укреплять здоровье, содействовать гармоническому развитию форм и функций организма, обеспечивающих проявление двигательных качеств, формирование правильной осанки.
3. Формировать системы двигательных навыков и умений (стойки и перемещения, падения, умение ориентироваться на площадке), вооружить занимающихся необходимыми знаниями (умение провести тренировку (разминку), научить умению проводить соревнования, замечать ошибки во время тренировок и соревнований, технические, тактические и физические недостатки, а так же умение их исправлять) с целью использования средств физического воспитания в быту, трудовой и оборонной деятельности.
4. Формировать высокие моральные и волевые качества (уважение партнёров по команде и соперников, любовь к стране, краю, селу, помощь партнёру, жажда победы, умение тренироваться через силу, умение постоять за себя и своих товарищей), учить нормам нравственного поведения, содействовать умственному, трудовому, физическому и эстетическому воспитанию.
5. Воспитывать привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать воспитанию волевых качеств, которые вырабатываются в двигательной деятельности: смелость, решительность, самообладание.

6. Сроки реализации программы - 2 года.

7. Кому адресована программа. Краткие сведения о коллективе.

Программа адресована детям 9-12 лет. Состав групп - постоянный, набор детей -добровольный, по желанию, количество обучающихся – 15-20 человек в каждой группе каждого года обучения.

8. Организация режима объединения.

Форма занятий - групповая и индивидуальная. Общее количество часов в год: 1 год обучения – 270ч.;

2 год обучения – 340ч.

Количество часов в неделю:

1 год обучения - 8 часов – 4 раза.

2 год обучения - 10 часов – 5 раз.

Каждое занятие не превышает 2часов (90мин.), с перерывами через каждые 20 минут.

9. Методическое обеспечение программы

Наглядный материал; плакаты, стенды, слайды, схемы, спортивная литература, а также самая эффективная форма - личный опыт на примере показа педагога, участие в соревнованиях. Посещение соревнований, вовлечение в занятие как можно большего количества учащихся. Просмотр соревнований и телевизору и видео. Использование различных методов: фронтального (группового), индивидуального, кругового, поточного, целостного, смешенного при обучении техники различного способа подач, передача падающего удара, блокирования.

10. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

- 1.Сформируются двигательные навыки и умения необходимые в спортиграх, и в частности в волейболе.
- 2.Укрепится здоровье.
- 3.Разовьётся чувство товарищества, чувство команды.
- 4.Обучающие приобщатся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Все перечисленные результаты проверяются разными способами. Первый и третий пункты легко проявляются на тренировках и соревнованиях, это не сложно заметить путём наблюдения.

При ведении журнала занятий выявится и посещаемость, и состояние здоровья. Состояние здоровья можно выявить на тренировках следующим образом: проверка ЧСС, пульсовой кривой, регулярный медосмотр перед соревнованиями. Ведение дневника самоконтроля позволяет узнать состояние здоровья занимающихся и поможет преподавателю регулировать нагрузки на тренировках.

II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 1.

Учебный план

тематический план занятий группы начальной подготовки (9-11 лет, первый этап обучения (первый год)).

№	наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Краткий обзор развития волейбола в России	1	1	-
2	Оборудование и инвентарь	2	2	-
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи	2	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка	140	10	130
5	Основы техники и тактики игры в волейбол	104	10	94
6	Контрольные игры, соревнования	20		20
7	Итоговое занятие	1	1	-
Итого:		270	26	244

Тематический план. Второй этап обучения - 2 год специальной подготовки. Возраст: 10-12 лет.

№	наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Краткий обзор развития волейбола в России	1	1	-
3	Оборудование и инвентарь	1	1	-
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	3	3	
5	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи	3	3	
6	Общая и специальная физическая подготовка	170	10	160
7	Основы тактики и техники игры в волейбол	126	10	116
8	Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований	5	1	4
9	Контрольные игры, соревнования.	30	2	28
Итого:		340		308

2. Содержание программы

Спортивно-оздоровительная программа по подготовке юных волейболистов рассчитана на 5 лет.

I этап подготовки - этап отбора, начальной спортивной подготовки -1 год.

II этап - этап специальной подготовки - 2 год. Дифференциация игроков по игровым функциям универсальной подготовки с элементами специализации (нападающий, разводящий или пасующий, защитник).

В первый год обучения набираются группы начальной подготовки из числа учащихся 3-4-х классов, желающие заниматься волейболом.

Главной задачей является выявление способных детей и привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Главное в обучении в первый год - систематический, утомительный труд. Юный спортсмен должен знать, что чемпионами становятся только трудолюбивые и целеустремленные люди.

Основная формой занятия - спортивная тренировка, ей присущи общие принципы обучения:

- сознательности,
- активности,
- доступности,
- наглядности,
- систематичности.

Тренировочный цикл состоит из 3-х периодов:

1. подготовительный
2. соревновательный
3. переходный

За основу планирования в группах начальной подготовки взят семидневный цикл. Тренировочные 3 дня чередуются с днями отдыха. Эффективность подготовки юных волейболистов во многом зависит от тренировочных занятий, их структуры выбора средств и методов тренировки. Практические занятия делятся на - однонаправленные -комбинированные -целостно-игровые - контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки:

-технической, - физической, - тактической

Комбинированные занятия включают материал из 2-х, 3-х видов в различных сочетаниях (физическая и техническая, техническая и тактическая и т.д.).

Игровые занятия - двухсторонняя игра по упрощенным правилам, по правилам мини-волейбола, игра в пионербол.

В первый год обучения используются различные методы и средства тренировки. Такие как: метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целом, - метод целостного упражнения.

Для того чтобы были созданы наиболее благоприятные условия для изучения игровых приемов, обучение должно предусматривать следующее:

-Общее ознакомление с игровым приемом. Здесь предусматривается создание у занимающихся представления об изучаемом техническом приеме (рассказ, показ, демонстрацию видеопрограмм, а также опробование его выполнения).

-Выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Рекомендуется предварительно изучать их в упрощенных условиях, т.е. вначале без сетки, при содействии партнера, использование дополнительного оборудования (тренажер).

-Изучение технического приема в условиях приближенных к игровым. Занимающиеся учатся выполнять игровые приемы из различных исходных положений. В результате многократного выполнения упражнений навыки совершенствуются и доводятся до автоматизма.

Второй этап обучения -2 год специальной подготовки, дифференциация спортсменов по игровым функциям. Возраст 11-12 лет. *Задачи этапа:* 1.Повысить уровень физической подготовки.

2.Развить специальные качества и способности, необходимые для совершенствования навыков игры.

3.Прочно овладеть основами техники и тактики навыками игры.

4.Определить игровую функцию каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализация подготовки.

Содержание подготовки:

1 Интегральная подготовка, цель которой - научить спортсменов в соревновательной деятельности реализовать игровые навыки и повышать их надежность. Сюда входят упражнения, в которых в единстве решаются вопросы: физической и технической, технической и тактической подготовки - игровые упражнения -учебные игры с заданиями -контрольные и соревновательные игры с установкой на игру и разбором. 2.Определение игровой функции каждого спортсмена (связующего, нападающего), индивидуализирование занятий с учетом этих функций. Специальные задания в учебных и контрольных играх, установки и разбор соревнований. 3.Оценка уровня подготовленности волейболистов. Для успешного проведения занятий по волейболу целесообразны следующие *методы обучения*:

-метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое.

-метод целостного упражнения с избирательным выполнением его деталей, -соревновательный метод обучения.

Соревнования - обязательный компонент тренировки. Они являются не только эффективным средством специальной тренировки, но и служат непосредственной целью тренировки.

На втором этапе обучения планируются соревнования как подводящие -это товарищеские встречи с командами близлежащих сел района, контрольные соревнования - это участие в региональных соревнованиях.

Основными *средствами* тренировочного процесса служат: - общеразвивающие упражнения -специально-подготовительные упражнения -специально - подводящие упражнения -упражнения по технике -упражнения по тактике -двухсторонняя игра

Сейчас, когда результаты в спорте достигли самых высоких вершин, когда претендентов на I место больше и больше, неизмеримо возросла роль морально-волевой подготовки, или, как иногда говорят психологической устойчивости. Воспитание психологической устойчивости (сюда входит цель, желание, уверенность в себе) должно стать необходимым элементом тренировок. Совершенствование психологического настроя, развитие воли, целеустремленности и формируют у спортсменов старших групп бороться на соревнованиях первенства края, района, региона.

3. Материально-техническое обеспечение

а) игровой спортивный зал

б) стадион

в) раздевалки

Инвентарь:

а) мячи волейбольные

б) мячи футбольные

в) скамейки гимнастические

г) мячи набивные

д) форма спортивная

е) скакалки

ж) волейбольные стойки

з) волейбольная сетка

и) футбольная сетка

к) ворота для мини-футбола и футбола л) тренажер для нападающего удара

м) флажки

4. Список литературы, используемой при составлении программы

1. Волейбол. Правила соревнований. М., 2004
2. Волейбол. Популярный учебник/Под общ. ред. М. Филдер. Пер. с нем. М., 1998
3. Вторая книга учителя физической культуры. М., 2000
4. Пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. М., 2002
5. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). М, 1981
6. Теория и методика физического воспитания/Под ред. Б. А. Ашмарина. М, 1979
7. Ю. Д. Железняк. 120 уроков по волейболу. М., 1999
8. М. Ф. Иваницкий. Анатомия человека. Краткий курс. М., 2001