

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БУ ОО ДО «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
(ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР «ЁЛОЧКА»

303155, Орловская область, Болховский район, п. Петропавловский, ул Пионерская д.2 тел 8(48640) 2-77- 57

«Утверждаю»

Директор БУ ОО ДО «Детский
оздоровительно – образовательный
(профильный) центр «Ёлочка»

(приказ № 10 от 04.08 /О.С.Шоршина
» 04 2019 г)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ

(секция волейбола)

(возраст детей от 10 до 17 лет)

Автор программы:
Шулёв Юрий Иванович
инструктор по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Летающий мяч» (секция волейбола) имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,

- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

- обучить детей техническим приемам волейбола
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку
- способствовать повышению работоспособности отдыхающих
- развивать двигательные способности
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность
- способствовать снятию стрессов и раздражительности

Принципы программы:

- **Актуальность.** Создание условий для повышения мотивации к обучению игры в волейбол, стремление развивать спортивные возможности обучающихся.
- **Системность.** Курс строится от частных примеров (индивидуальных занятий) к общим (командные задачи).
- **Практическая направленность.** Содержание занятий секции направлено на освоение основных навыков, которые пригодятся в

дальнейшей школьной программе, на решение тактических задач, которые впоследствии помогут ребятам принимать участие в школьных и городских соревнованиях и олимпиаде по физической культуре.

- **Обеспечение мотивации.** Во-первых, развитие интереса к волейболу как к командной игре, во-вторых, успешное усвоение учебного материала школьного курса физической культуры.
- **Курс ориентационный.** Он осуществляет учебно-практическое знакомство со многими областями спорта, удовлетворяет познавательный интерес школьников к проблемам спорта, укрепляет здоровье, ведется установка на здоровый образ жизни.

Сроки реализации программы: Программа клуба рассчитана на 1 смену (18 занятий).

Форма обучения: Программа предполагает групповую форму обучения. Продолжительность каждого занятия не должна превышать 45 минут.

Методы обучения:

- решение тактических и логических задач;
- участие в игровых комбинациях;
- работа в парах, в группах;
- командные игры;

Ожидаемые результаты:

- усвоить основные базовые знания по игре волейбол, ключевые понятия;
- помочь обучающимся овладеть способами приема и передачи мяча;
- формировать командный дух;
- развивать тактическое мышление;
- способствовать улучшению качества двигательной активности в группах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов	14
Промежуточная аттестация – технический зачет	1

Итоговая аттестация – контрольные игры	3
Всего часов	18

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование темы	Количество часов
1.	Теоретические сведения	2
2.	Общефизическая подготовка	2
3.	Специальная физическая подготовка	2
4.	Техническая подготовка	2
5.	Тактическая подготовка	2
6.	Технический зачет	1
7.	Игровая подготовка	4
8.	Контрольные игры	3
	Всего часов:	18

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Занятие 1-2. Теоретические сведения

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Занятие 3 - 4. Общефизическая подготовка – (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры

- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. Занятие 5 - 6. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений для развития специальной силы;
- упражнения для развития гибкости

4. Занятие 7 - 8. Техническая подготовка

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения

ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Занятие 9. Технический зачет

6. Занятие 10-11. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальным действиям:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

-Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

-Упражнения на расслабления и растяжения.

-Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

-Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

-Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

7. Занятие 12-15. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите.

8. Занятие 16-18. Контрольные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних лагерей.

- Итоговые контрольные игры.

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ:

1. Промежуточная аттестация (технический зачет)

2. Контрольные игры.

ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ:

За счет субсидии на обеспечение государственного задания учреждения.

ОРГАНИЗАЦИОННО – КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ:

1. Материально – технические: волейбольные мячи, перекладины для подтягивания в висе, гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося, волейбольная сетка, резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося.

2. Кадровые условия: педагог, имеющий высшее и средне-специальное образование по данному направлению. Либо педагог, имеющий высшее, средне-специальное или дополнительное специальное образование по направлению деятельности;

3. Информационно – библиотечные ресурсы: в наличии набор методической литературы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
7. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.