

Тверская область
Жарковский район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
Протокол № 1
От «02» сентября 2016 г.

«Утверждаю»
Директор МУДО «ДЮСШ»
Мелюцков Мелюцков Е.И./
«02» сентября 2016 г.



**Образовательная программа
дополнительного образования
«Волейбол»**

Тренер - преподаватель

Мелюцков И.П.

п. Жарковский

2016 г.

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол для детей 13-17 лет составлена на основе пособия рабочая программа по физкультуре Лях В.И., Зданевич А.А., Москва, «Просвещение», 2012 г.

Программа курса волейбол для детей 13-17 лет рассчитана на один год, 234 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 3 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-17 лет целесообразно акцентировать

внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Цели и задачи

Цели:

Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.

Содействовать укреплению здоровья детей 13-17 лет.

Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.

Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.

Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Снабдить учащихся способами психологической подготовки к занятиям и соревнованиям.

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания на школьных занятиях, соревнованиях и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Требования к учащимся

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 6 часа

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 228 часов

1. Подачи – 24 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 36 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 36 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

4. Блокировка – 30 часов

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

5. Тактические игры в нападении – 48 часов

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

6. Тактические игры в защите – 12 часов

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

7. Учебно-тренировочные игры и судейство – 42 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе

игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Учебно-тематический план

№п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний.	6	3	3
	Понятие о технике и тактике игры.	4	1	3
	Правила игры в волейбол	2	2	-
II.	Технические и тактические приемы.	228	11	217
	Подачи.	24	2	22
	Передачи.	36	2	34
	Нападающий удар.	36	2	34
	Блокирование.	30	1	29
	Тактические игры в нападении.	48	2	46
	Тактические игры в защите.	12	1	11
	Учебно-тренировочные игры и судейство.	42	1	41
	Итого:	234	14	220

Календарно- тематическое планирование спортивной секции

«Волейбол» 2015-2016 уч. год.

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения
1.	Понятие о технике и тактике игры	4 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	01.09
	Правила игры в волейбол	2 ч.	Теоретические сведения по правилам игры в волейбол.	04.09
2.	Технические и тактические приемы.	6 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	08.09 11.09
	Подачи и передачи в т. ч. теоретические сведения	6 ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	15.09 18.09
		6 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	22.09 25.09
		6 ч.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	29.09 01.10
		6 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	05.10 08.10
		6 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	12.10 15.10
		6 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	19.10 22.10
		6 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	26.10

			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	29.10
		3 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	03.11
		3 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	05.11
		3 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	10.11
		3 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	12.11
	Нападающий удар, блокирование, в т. ч. теоретические сведения	12 ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.	17.11 20.11 24.11 27.11
		12 ч.	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	01.12 04.12 08.12 11.12
		9 ч.	Нападающий удар с поворотом туловища	15.12 18.12 22.12
		12 ч.	Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	25.12 29.12 05.01 07.01
		9 ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	12.01 15.01 19.01
		12 ч.	Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	22.01 26.01 29.01 02.02
	Тактические игры в нападении в т. ч. теоретические	12ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	05.02 09.02 12.02 16.02

сведения	12 ч.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	19.02 22.02 26.02 01.03
	12 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	04.03 09.03 11.03 15.03
	12 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	18.03 22.03 25.03 29.03
Тактические игры в защите в т. ч. теоретические сведения	12 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	01.04 05.04 08.04 12.04
Учебно-тренировочные игры, судейство игр, в т. ч. теоретические сведения	42 ч.	Контрольные игры Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	15.04 19.04 22.04 26.04 29.04 03.05 06.05 10.05 13.05 17.05 20.05 24.05 27.05 31.05
Итого	234ч.		

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи – 4 шт;

Набивные мячи -8 шт;

Скакалки – 10 шт;

Волейбольная сетка с крепежами;

Свисток – 2 шт;

Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»