

«Рекомендовано»
Руководитель МО
классных руководителей
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма
_____/Капустина Ю. П./
Протокол № 1 от
«27» августа 2022г

«Согласовано»
Заместитель директора
по ВР
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма
_____/Семенова И. В./
«27» августа 2022г

«Утверждено»
Директор
МБОУ СШ № 2 г.о.Кохма
_____/Соловьев А.В. /
Приказ № 79 от
«31» августа 2022г



Дополнительная общеразвивающая программа
внеурочной деятельности

«Волейбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

городской округ Кохма
202 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа внеурочных занятий по волейболу действует на базе МБОУ СШ№2 городского округа Кохма. Программа реализуется на базе 6 классов.

Занимающиеся это учащиеся (девочки и мальчики) учащиеся 6 классов. Основная форма деятельности – тренировочный процесс. Срок реализации программы рассчитан на 1 год. Ребята занимаются 1 раз в неделю по 1 часу. При этом одно занятие в 2 недели полностью отводится общефизической подготовке и проходит в тренажерном зале.

Цель программы: гармоничное развитие личности и формирование основных двигательных навыков в волейболе, умение преодолевать нагрузки при помощи физических упражнений.

Задачи программы:

- 1) разучить основные элементы техники волейбола;
- 2) умение применять элементы волейбола в игре;
- 3) совершенствовать свои волевые и физические качества;
- 4) подготовка к участию в городских и областных соревнованиях по волейболу.

Основное содержание деятельности направлено на развитие личности и формирование двигательных навыков в волейболе, умение преодолевать нагрузки при помощи физических упражнений. Задачами являются:

- разучивание основных элементов техники волейбола;
- умение применять элементы волейбола в игре;
- совершенствование своих волевых и физических качеств;
- подготовка к участию в городских и областных соревнованиях по волейболу.

Программа рассчитана на 34 часа в год и включает в себя теоретический и практический материал, судейскую практику. Необходимо отметить, что волейбол, органично сочетая в себе бег, прыжки и метания, является хорошим средством физической подготовки. Данная программа предполагает, что при изучении техники и тактики игры, занимающиеся обретают необходимую для игры физическую подготовку, которая будет способствовать при сдаче учебных нормативов на уроках физической культуры.

Также на занятиях и внутришкольных соревнованиях учащиеся приобретают навыки инструктора и судьи. Каждый школьник, занимающийся в секции, должен научиться правильно выполнять упражнения, уметь рассказать о них и знать последовательность их применения, чтобы проводить соревнования в классе, оздоровительном лагере и по месту жительства.

По окончании программы учащиеся должны знать и уметь:

- все о тренировочном процессе (этапах тренировки);
- научиться правильно выполнять элементы техники волейбола;
- применять в игре различные технические схемы;
- знать правила игры и уметь судить соревнования по волейболу;
- понимать необходимость физического развития.

Основным способом проверки полученных знаний и навыков являются соревнования (внутришкольные, городские, областные), зачеты по технике игры и физической подготовке. Также на внеурочных занятиях один раз в год проводится открытое мероприятие, где ребята демонстрируют свои умения и навыки, пропагандируют здоровый образ жизни.

Содержание изучаемого курса (правильно)

1. Инструктаж по технике безопасности.

Показания и противопоказания к учебным занятиям волейболом. Самоконтроль игроков. Объективные и субъективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, пульс и кровяное давление, самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Общие требования безопасности во время проведения спортивных игр, требования безопасности при возникновении чрезвычайных ситуаций, предупреждение спортивных травм и оказание первой медицинской помощи.

2. Разучивание правил игры.

Состав команд. Замена игроков. Продолжительность игры, выбор сторон, перерывы. Начало игры и подача. Переход подачи. Смена мест. Игра от сетки. Удары по мячу во время игры. Перенос рук над сеткой, размеры площадки. Расстановка на площадке. Начисление очков. Счет и результаты игры.

3. Техника волейбольных перемещений.

Стойки волейболиста. Перемещение игроков приставными шагами, скрестным шагом, обычным бегом и ходьбой, скачком. В сочетании бега и скачка, с резким стопорящим движением. Падение.

4. Подвижные игры, подводящие к волейболу.

Игры на координацию движений и быстрый бег. («Салки», «Вызов номеров», «Невод»). Игры с использованием прыжков («Удочка», «Волк во рву»). Игры с мячами («Картошка», «Пионербол»).

5. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, с теннисными мячами, с гимнастической скамейкой и набивными мячами.

Многоскоки, специальные беговые упражнения, челночный бег.

6. Техника передач.

Овладение передач (верхних и нижних) с учетом высоты (высокие, средние, низкие). Умение в невыгодных условиях выполнить передачу ближнему нападающему. Передачи мяча в парах через сетку. При передачах из глубины площадки, в четырех и более метрах от сетки, направление мяча в зону передней линии. Передачи над собой и во встречных колоннах, передачи в различных сочетаниях (парах, тройках).

7. Техника подач мяча.

Нижняя прямая подача. Обучение подбросу мяча, положение ног, туловища, рук. Нижняя подача в правую, левую половины площадки. Поддачи с высокой и низкой траекторией. Обучение верхней подаче.

8. Прием мяча.

Прием мяча после подач и нападающих ударов. Прием мяча сверху двумя руками в стойке и в падении. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча, летящего в стороне, снизу двумя руками.

9. Атакующий удар.

Имитация прямого нападающего удара. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Удар по мячу, подброшенному партнером без сетки. Удар через сетку с передачи партнера. Нацеленные перебивания мяча двумя руками на переднюю и заднюю линии.

10. Игры на блоке.

Выполнение имитационных упражнений. Блокирование на подставке. Одиночное блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 3, 2.

11. Тактические действия игры в защите и нападении.

Индивидуальные действия в защите: действия игрока без мяча при приеме подачи, при выборе места при блокировании, при приеме нападающих ударов.

Групповые действия в защите: взаимодействие двух или более игроков друг с другом при блокировании, при страховке своих блокирующих, при приеме нападающих ударов.

Командные действия в защите: система игр углом вперед.

Индивидуальные действия в нападении: выбор места для вторых передач, выбор места для нападающих ударов, выполнение подач в зависимости от особенностей игры противника.

Групповые действия игроков: взаимодействия принимающего мяч и пасующего; пасующего мяч и нападающего.

Командные действия в атаке: система игры со второй передачи игрока передней линии.

12. Двухсторонние игры.

Совершенствование технических элементов, а также тактических действий в защите и нападении в учебных играх.

Методическое обеспечение программы

Работу внеурочных занятий по волейболу проводят на основе программы, содержащей теоретический и практический материал, судейскую и инструкторскую практику. Основной формой занятий является тренировка.

Теоретические занятия проводят в виде 15-20 минутных бесед, показа наглядных пособий, просмотра учебных видеофильмов. Их примерная тематика такова:

- история развития волейбола;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм человека,
- гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм и оказание первой помощи,
- основы техники и тактики игры, правила игры;
- организация и проведение занятий, оборудование и инвентарь, разбор

проведенных игр.

На практических занятиях изучают технику и тактику игры, а также совершенствуют физическую подготовку школьников.

Общезначительная подготовка. Сюда входят упражнения для различных мышечных групп, с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, теннисные мячи) и сопротивлением, акробатические упражнения, специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести и ориентировки, элементы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Одно занятие в 2 недели проходит в тренажерном зале, где ребята при помощи современных тренажеров развивают свои физические качества и учатся определять нагрузку и определять уровень своей подготовки по пульсу, дыханию и внешним признакам самоконтроля.

Техническая подготовка. Включает: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками (верхняя и нижняя); передача мяча одной рукой с выпадом и в падении; передача мяча, отскокившего от сетки; подача мяча (нижние прямые и боковые, верхние прямые и боковые); прямой нападающий удар; блокирование (одиночное и групповое).

Тактическая подготовка. Это страховка, расстановка игроков при своей подаче и подаче противника, тактика подач и нападающих ударов, тактика игры в защите, разучивание различных комбинаций.

На физическую, техническую и тактическую подготовку на занятиях отводят разное количество времени. Если в течении первого времени на физическую подготовку планируют больше времени (слабая физическая подготовка детей является тормозом при

обучении технике), то на последующих этапах обучения больше времени отводят на техническую подготовку, а в период, предшествующий соревнованиям, на тактическую подготовку.

Существенное место в подготовке юных волейболистов занимают спортивные соревнования, которые повышают эффективность тренировочных занятий. Помимо соревнований по волейболу необходимо ввести в практику работы с детьми соревнования по физической подготовке и технике игры, которые нужны для контроля за уровнем физической и технической подготовки, для повышения интереса детей к занятиям и приближения тренировочных занятий к игре.

Самостоятельная работа учащихся. Это чаще всего выполнение домашних заданий. Они носят чаще всего индивидуальный характер и направлены на устранение недостатков физической подготовки, на совершенствование техники и тактики игровых приемов. Помимо улучшения физической и технической подготовки учащихся такие задания развивают активность и самостоятельность учащихся.