

Российская Федерация
Иркутская область Бодайбинский район
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРЕВОЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Перевозовская СОШ»

_____ И.Г. Алексеенко

Рабочая программа
« Волейбол»
(адаптированная)

Для обучающихся с 10 до 18 лет

Составитель: О.М.Осипова
тренер-преподаватель

Пояснительная записка

Волейбол - одна из популярных спортивных игр. Ее отличает богатое и разнообразное двигательное содержание: быстрый бег, высокие прыжки, мгновенная реакция, скорость движения, точность и ориентировка в пространстве.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, способствует улучшению глубинного и периферического зрения, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу мышц.

Рабочая программа по волейболу составлена на основе типовой программы (Железняк К.Д., Слупский Л.Н., М.: Просвещение, 1989 г.), рекомендаций специалистов в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям. Рабочая программа, составлена для МОУ ДО ДООЦ г.Бодайбо и района, разработана на основании нормативных документов ДООЦ. Представляет собой результат модификации программ для ДЮСШ.

В волейбольной секции занимаются учащиеся от 10 до 18 лет, две группы УТГ, 12 часов в неделю, 504 часа в год. Данная программа рассчитана на 5 лет обучения с учетом теоретического, практического циклов. Система оценивания – безоценочная.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется в едином педагогическом процессе: формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися, единства общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при современных подходах: систематичность, индивидуализация (изучение особенностей каждого занимающегося), метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, оптимальность и сбалансированность.

Спортивные методы: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Разноуровневость физических упражнений направлена на развитие функциональных особенностей организма, на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Диагностика результативности образовательного процесса.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Цель занятий – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Содержание данной программы рассчитано на систему шестизановых занятий в неделю продолжительностью 45 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, подачи, нападающий удар и блокирование. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Материальная база: спортзал, волейбольная площадка, сетка, волейбольные мячи.

Ожидаемые результаты:

Знать:

- Сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний
- Способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса
- Историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры
- Принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности
- Истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта
- Социально-биологические основы, цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения
- Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной, профессиональной и спортивной деятельности
- Историю, теорию и методику, технику и тактику игры, правила соревнований избранного вида спорта
- Организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в ИВС
- Конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и органов управления в сфере физической культуры и спорта и образования

Уметь:

- Использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях
- Определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность
- Определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации и реабилитации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования

- Использовать в своей деятельности профессиональную лексику
- Использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий
- Использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся
- Определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования
- Оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий
- Аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта
- Уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся
- Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования
- Организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности

Владеть:

- Различными средствами коммуникации в профессионально деятельности
- Техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов
- Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта
- Методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности
- Методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом

В процессе освоения дисциплины у занимающихся развиваются следующие компетенции:

Содержание программы

№	разделы	Кол-во часов
1.	Теоретическая	10
2.	Техническая	196
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	10
	2.2. Передача и приём мяча	90
	2.3. Поддачи мяча	50
	2.4. Нападающий удар и блокирование	46
3.	Тактическая	128
	3.1. Действия игрока в защите	64
	3.2. Действия игрока в нападении	64
4.	Физическая	110
	4.1. Общая подготовка	60
	4.2. Специальная подготовка	50
5.	Участие в соревнованиях по волейболу	40
6.	Тестирование	20
Итого:		504

Содержательное обеспечение разделов программы Теоретическая подготовка

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги.
- 1.2. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком приставными и скрестными шагами.
- 1.4. Передвижение в стойке волейболиста.
- 1.5. Остановка скачком после ускорения.
- 1.6. Имитация стоек волейболиста.
- 1.7. Имитация переходов (смены зон) в волейболе.

2. Передача и приём мяча.

- 2.1. Передача двумя руками сверху.
- 2.2. Передача одной рукой сверху.
- 2.3. Передача двумя руками снизу.
- 2.4. Приём в падении вперёд.
- 2.5. Приём в падении.
- 2.6. Приём одной рукой в падении.
- 2.7. Приём в падении в сторону.
- 2.8. Возврат мяча.
- 2.9. Приём удара «в игрока».

3. Подачи мяча.

- 3.1. Нижняя прямая подача.
- 3.2. Нижняя боковая подача.
- 3.3. Верхняя прямая подача.
- 3.4. Верхняя боковая подача.
- 3.5. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.

4. Нападающий удар и блокирование.

- 4.1. Прямой нападающий удар.
- 4.2. Боковой нападающий удар.
- 4.3. Одиночный блок.
- 4.4. Двойной блок.
- 4.5. Тройной блок.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальная тактика подачи.
2. Индивидуальная тактика передач мяча.
3. Индивидуальная тактика применения нападающего удара.
4. Индивидуальная тактика приёма мяча.
6. Индивидуальная тактика блока.
7. Групповые тактические действия в нападении.
8. Групповые тактические действия в защите.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Содержание разделов:

Вид упражнений - индивидуальные, в парах, без предметов, на ускорение, с предметами.

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

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 30-40 м., бег или кросс до 2000 м., прыжки в длину с разбега.

Техника и тактика игры:

упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 раз).

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх, то же с набивным мячом.

Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование

ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения в парах.

Распределение времени на отдельном занятии

№	Виды подготовки	Время (мин)
1.	Техническая подготовка	15
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	2
	1.2. Передача и приём мяча	5
	1.3. Подачи мяча	5
	1.4. Нападающий удар и блокирование	3
2.	Тактическая подготовка	10
	2.1. Действия игрока в защите	4
	2.2. Действия игрока в нападении	6
3.	Физическая подготовка	10
	3.1. Общая	5
	3.2. Специальная	5
4.	Игра в баскетбол	10

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в учебном пособии для тренеров Ю.Д. Железняк «Юный волейболист» (Москва Физкультура и спорт 1988). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Литература

- Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
Самасов А.В. «Волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.
Загорский Б.И. «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.
Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г.
Шерстюк А.А. «Программа для учащихся школ по волейболу»;
Рогов И.А. «Тренировки по волейболу»;