

В.А.Шейко / В.А.Шейко /

приказ № 119 от 31.08.2016 г



Составитель:
Шинтаев Р.К.
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое 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. Педагог, постоянно показывая каждому ученику на его успехи в освоении двигательных навыков или развитии физических качеств, приходит к следующему принципу оценки действий ребенка: в начале не умел - в конце научился. Надо добиваться, чтобы учащиеся вначале индивидуально осваивали технику игры, затем в парах и в игровых ситуациях. Так постепенно у ребенка пробуждается интерес к волейболу.

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 11 - 16 лет составлена на основе пособия Ю.Д- Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Программа курса волейбол для детей 10 - 16 лет рассчитана на 75 часов, при 3-х разовых занятиях в неделю по 45 минут. Включает в себя теоретическую и практическую часть. Основные методы: игровой, соревновательный.

Цели и задачи.

Цели:

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 10 - 16 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.
2. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.
3. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.
4. Достижение высокого уровня командной подготовки.
5. Воспитание моральных и волевых качеств.
6. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству.
7. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.
8. Предупреждение спортивных травм.
9. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
10. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Модель выпускника

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

Содержание программы.

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

I. Основы знаний - 3 часа

- ТБ на занятиях игры в волейбол и история развития волейбола

- * понятие о технике и тактике игры;

- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы - 72 часа

1. Подачи - 5 часов

- * техника выполнения прямой нижней подачи;
- * прямая верхняя подача;

- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи - 8 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 - 10 часов

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

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Блокирование - 9 часов

- * техника выполнения блока
- * одиночное после набрасывания
- * одиночное в игре
- * групповое после набрасывания
- * групповое в игре

4. Комбинированные упражнения - 10 часов

- * подача - передача;
- * подача - передача - нападающий удар;

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

5. Учебно-тренировочные игры - 27 час

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр - 3 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований. На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Учебно - тематическое планирование

Содержание занятия		Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях игры в волейбол	1
2	Понятие о технике и тактике игры	1
3	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.	1
4	Учебно - тренировочная игра	2
5	Техника выполнения прямой нижней подачи	1
6	Прямая верхняя подача	2
7	Ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи	2
8	Учебно - тренировочная игра	5
9	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом	2
10	Прием мяча снизу двумя руками	2
11	Верхняя передача двумя руками над собой через голову	2
12	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2
13	Учебно - тренировочная игра	5
14	Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой, перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4; 2; 3)	8
15	Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока	2
16	Учебная игра	5
17	Техника выполнения блока	2
18	Одиночное блокирование после набрасывания	2
19	Одиночное блокирование в игре	1
20	Групповое блокирование после набрасывания	2

21	Групповое блокирование в игре	2
22	Учебно - тренировочная игра	5
23	Подача - передача	3
24	Подача - передача - нападающий удар	3
25	Передача - нападающий удар - передача (игра в защите)	4
26	Учебно - тренировочная игра	5

Средства и методы: Физическая подготовка.

1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- а) Метод кратковременных УСИЛЕНИЙ (80-95% от максимального уровня).
- б) Непредельные УСИЛЕНИЯ (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений.
- в) Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.
- г) Круговая тренировка. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка - силовая, скоростно-силовая и на скоростно-силовой и технической подготовки.

2. Методы развития быстроты.

1) Повторный метод.

Выполнение упражнений с около предельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений заданий.

При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

2) Увеличение внезапности появления объекта.

В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.

3) Выполнение упражнений в затрудненных условиях.

Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

4) Круговая тренировка.

В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

5) Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх.

6) Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований.

3. Методы развития выносливости общей и специальной.

1.Переменный метод.

Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.

2.ПОВТОРНЫЙ метод.

Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

3.Увеличение интенсивности ПРИ сокращении продолжительности.

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно.

Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

4.Уменьшение интенсивности ПРИ увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

6. Интегральный метод.

Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается т.д.

4. Методы развития ловкости.

1.Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2.Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

3.Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4.Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

5.Упражнения в переключениях от одного движения к другому.

5. Методы развития гибкости.

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Техническая подготовка.

1.Ознакомление с разучиваемым приемом.

- а) Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.
- б) Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

2.Изучение приема в упрощенных условиях.

а) Метод целостного обучения.

Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

б) Метод обучения по частям.

Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

в) Методы управления.

Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

г) Метод СРОЧНОЙ информации.

Результаты выполнения технического приема (сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

3. Изучение приема в усложненных условиях.

- а) Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.
- б) Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).
- в) Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)
- г) Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.
- д) Игровой и соревновательный метод.
- е) Сопряженный метод. Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.
- ж) Круговая тренировка.
- з) Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

4. Закрепление приема в игре.

- а) Анализ выполненных движений.
- б) Специальные задания по технике в учебной игре.
- в) Игровой и соревновательный метод.
- г) Интегральный метод.
- д) Поощрение.
- е) Наказание.
- ж) Поручение.
- з) Обсуждения в коллективе.
- и) Приучение к условиям соревнований.
- к) Проведение совместных занятий менее подготовленных с более сильными.
- л) Контрольная игра.
- м) Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
- н) Соревновательный метод.

Тактическая подготовка.

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многократные переключения в сжатых временных рамках по сигналу.

Теоретическая подготовка.

- а) Лекции, беседы.
- б) Изучение источников (специальная литература, журналы).
- в) Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.
- г) Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.
- д) Решение тактических задач.
- е) Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.

Интегральная подготовка.

- а) Игровой метод.
- б) Соревновательный метод.

в) Участие в официальных соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки (использование подготовительных, подводящих и основных соревнований, их сочетание).

Психологическая подготовка.

- а) Лекции, беседы, диспуты.
- б) Личный пример тренера.
- в) Убеждение.
- г) Побуждение к деятельности.

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.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

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.

