



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» 08 20 17 г.

Согласовано 
Заместитель директора по
УВР Шарапова Т.А.
«02» октября 20 17 г.

Утверждено 
Директор МКОУ «Шумская
СОШ» Усова О.В.
Приказ № 149-г
от «29» 08 20 17 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
социально-педагогической направленности
«Юный инспектор дорожного движения»
для детей 12 – 14 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор программы:
Быкова Е.В.,
учитель физики

р.п. Шумский
2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе учебника для высших учебных заведений физической культуры и спорта. под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000г

В спортивной секции занимаются учащиеся 13-17лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель: содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения, 136 часов.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основной принцип работы кружка по волейболу — выполнение требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки воспитанников является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Занятия в кружке проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается детям в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с воспитанниками.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Требования к уровню подготовки

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;

- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

Формы учебно-тренировочной работы

Формы организации занятий:

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в волейбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: годовой план, график прохождения программного материала, планы на месяц, журнал учета работы, посещаемости.

Основные методы работы.

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений. Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений. Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих

упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений

6. Игровой метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Оценка результатов.

При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами сразбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3

Посещение соревнований. Участие в спортивных соревнованиях по волейболу и другим видам спорта.

Учебно-тематический план

№	Дата		Наименование разделов программы и тем занятий	Количество часов		
	план	факт т.		Всего	Теория	Практика
1.	02.09.17		История развития волейбола	1	1	
2. 3	02.09 07.09		Правила игры и методика судейства	2	2	
4 5 6	07.09 09.09 09.09		Техническая подготовка волейболиста	3		3
7 8 9	14.09 14.09 16.09		Техника игры в волейбол	3		3
10 11 12 13 14	16.09 21.09 21.09 23.09 23.09		Физическая подготовка	5		5
15 16 17 18 19	28.09 28.09 30.09 30.09 05.10		Методика тренировки волейболистов	5		5
20 21 22 23	05.10 07.10 07.10 12.10		Стартовые стойки	4	2	2
24 25 26 27	12.10 14.10 14.10 19.10		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	4		4
28 29 30 31	19.10 21.10 21.10 26.10		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	4		4
32 33 34	26.10 09.11 09.11		Обучение технике нижней прямой подачи	3		3
35 36 37	11.11 11.11 16.11		Обучение технике нижней боковой подачи	3		3
38 39 40 41	16.11 18.11 18.11 23.11		Обучение технике верхней прямой подачи	4		4
42 43 44	23.11 25.11 25.11		Обучение технике верхней боковой подаче	4		4

45	30.11					
46	30.11					
47	02.12		Обучение укороченной подачи	4		4
48	02.12					
49	07.12					
50	07.12		Обучения технике верхних передач	4		4
51	09.12					
52	09.12					
53	14.12					
54	14.12		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	7		7
55	16.12					
56	16.12					
57	21.12					
58	21.12					
59	23.12					
60	23.12					
61	28.12		Обучение технике передач снизу	1		1
62	28.12		Обучение технике нападающих ударов	8		8
63	11.01.18					
64	11.01					
65	13.01					
66	13.01					
67	18.01					
68	18.01					
69	20.01					
70	20.01		Обучение технике приема подач	3		3
71	25.02					
72	25.02					
73	27.02		Обучение технике приема мяча с падением	4		4
74	27.02					
75	01.02					
76	01.02					
77	03.02		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	5		5
78	03.02					
79	08.02					
80	08.02					
81	10.02					
82	10.02		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	8		8
83	15.02					
84	15.02					
85	17.02					
86	17.02					
87	22.02					
88	22.02					
89	24.02					
90	24.02					
91	01.03					
92	01.03					
93	03.03		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	5		5
94	03.03					
95	10.03					

96	10.03					
97	15.03					
98	15.03		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	3		3
99	17.03					
100	17.03					
101	22.03		Обучения тактике нападающих ударов	4		4
102	22.03					
103	24.03					
104	24.03					
105	05.04		Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	4		4
106	05.04					
107	07.04					
108	07.04					
109	12.04		обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	6		6
110	12.04					
111	14.04					
112	14.04					
113	19.04					
114	19.04					
115	21.04		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	2		2
116	21.04					
117	26.04		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1		1
118	26.04		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	2		2
119	28.04					
120	28.04		Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	3		3
121	03.05					
122	03.05		Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	2		2
123	05.05					
124	05.05		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	5		5
125	10.05					
126	10.05					
127	12.05					
128	12.05					
129	17.05		Обучение командным действиям в нападении	3		3
130	17.05					
131	19.05					
132	19.05		Обучение командным действиям в защите	5		4
133	24.05					
134	24.05					
135	26.05					
136	26.05					
Итого:						

Содержание

1. История развития волейбола

Становление волейбола как вида спорта

Последовательность и этапы обучения волейболистов.

Общие основы волейбола

2. Правила игры и методика судейства

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу

Упрощенные правила игры

Действующие правила игры.

Методика судейства соревнований.

Терминология и жестикуляция.

3 Техническая подготовка волейболиста

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Основные задачи технической подготовки.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определения и исправления ошибок.

Задачи тренировочного процесса.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Контроль технической подготовкой.

4. Техника игры в волейбол

Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.

Ознакомление с техникой игры.

Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Техника игры, ее характеристика.

Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Терминология.

Техника нападения, техника защиты.

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

5. Физическая подготовка

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования

6. Методика тренировки волейболистов

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам

Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике

7. Стартовые стойки

Устойчивая, основная:

- статическая стартовая стойка;
- динамическая стартовая стойка.

8. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

9. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).

Выпады: вперед, в сторону.

Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте

10. Обучение технике нижней прямой подачи:

- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;
- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;

11. Обучение технике нижней боковой подачи:

- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;
- специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;

12. Обучение технике верхней прямой подачи:

- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;
- специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;

13. Обучение технике верхней боковой подачи:

- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;
- специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

14. Обучение укороченной подачи

- специальные упражнения для обучения укороченной подаче
- подача на точность;

15. Обучения технике верхних передач

Техника передачи двумя сверху

Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

16. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)

подводящие упражнения для обучения

- с набивными мячами, с баскетбольными мячами;
- специальные упражнения в парах на месте;
- специальные упражнения в парах с перемещением;
- специальные упражнения в тройках;
- специальные упражнения у сетки

17. Обучение технике передач снизу:

- подводящие упражнения с набивными мячами;
- имитационные упражнения с волейбольными мячами;
- специальные упражнения индивидуально у стены;
- специальные упражнения в группах через сетку;
- упражнения для обучения передаче одной снизу

18. Обучение технике нападающих ударов

подводящие упражнения с набивным мячом:

- упражнения для обучения напрыгиванию;
- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения для обучения замаху и удару по мячу;
- специальные упражнения у стены в опорном положении;
- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);
- специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;
- специальные упражнения на подкидном мостике;
- специальные упражнения в парах через сетку;

19. Обучение технике приема подач:

- упражнения для обучения перемещению игрока;
- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);
- специальные упражнения в парах без сетки;
- специальные упражнения в тройках без сетки;
- специальные упражнения в паре через сетку.

20. Обучение технике приема мяча с падением:

на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок
на руки – грудь

21. Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)

упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков :

- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)

22. Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков Групповые взаимодействия

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом

23. Обучения индивидуальным тактическим действиям

При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений

24. Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Групповые взаимодействия

Характеристика командных действий

Взаимодействие игроков

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом

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

Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

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.

Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости

26. Обучения тактике нападающих ударов

Нападающий удар задней линии. СФП.

Подбор упражнений для развития специальной силы.

27. обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Учебная игра

28. обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе

Упражнения для развития гибкости.

Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений

29. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Учебная игра

30. Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны

Учебная игра

31. Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Учебная игра

32. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач

Обучение приему мяча от сетки.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.

Развитие координации.

Учебная игра

33. Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего

Передача мяча одной рукой в прыжке.

Учебная игра

34 Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Учебная игра

35. Обучение командным действиям в нападении

Учебная игра с заданием

36. Обучение командным действиям в защите

Учебная игра с заданием.

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные (масса 1 кг)
9. Мячи волейбольные
10. Компьютерная техника

Список используемой литературы:

1. Учебника для высших учебных заведений физической культуры и спорта/под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000г
2. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
3. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
4. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.