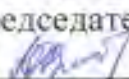
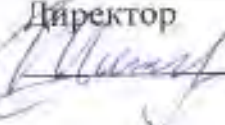


Рассмотрено
На заседании Управляющего
Совета Протокол № 1
От 30.08 2017
Председатель
 Ю.В. Владимиров

Утверждено
Приказом № 3
От 04.09 2017
Директор
 Т.Ю. Щипкова

Согласовано
С профсоюзным комитетом
Протокол № 1
От 04.09 2017
Председатель
 Н.Б. Стуловская



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы «Романовская школа»**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Форма организации образовательной деятельности – секция

Название секции – Волейбол для взрослых

Уровень программы – ознакомительный

Возраст учащихся – 18-70 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель программы:
Новолодская Галина Викторовна,
педагог дополнительного образования

Москва,
2017

Пояснительная записка

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учётом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Данная программа по «Волейболу» адаптированная и составлена на основе программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Москва, 1982 год, авторы Ю.Д.Железняк, доцент, заслуженный тренер СССР, К.А.Швед и Н.В. Долинская (кафедра спортивных игр МОГИ ФК).

Тип программы – адаптированная.

Уровень освоения программы – базовая.

Направленность деятельности – физкультурно – спортивная.

По цели обучения – спортивно – оздоровительная.

Форма реализации программы – групповая.

Форма организации содержания – интегрированная.

Данная программа предназначена для взрослой категории любителей игры в волейбол среди населения

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- Пропаганда здорового образа жизни
- освоение техники и тактики волейбола;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- содействие развитию Олимпийских видов спорта
- пропаганда развития вида спорта в районе

Наполняемость группы – 10 человек

Количество часов в неделю – 2 часов

Продолжительность занятия – 1,5 час

Задачи:

1. Физическая подготовленность до уровня требований в командах
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильности игры при выполнении в команде своего амблуд.

Тематическое планирование

Периоды подготовки /Виды подготовки	
1. Теоретическая	6
2. Общая физическая	15
3.Специальная физическая	15
4. Техническая	8
5. Тактическая	8
6. Игровая	6
7.Контрольные игры	5

8. Контрольные испытания, соревнования, турниры	5
ВСЕГО ЧАСОВ:	68

Теория

Разные игровые ситуации судейства. Физическая культура и спорт в России. Психологическая, волевая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Прыжки через скамейку, падения на месте и после перемещений.

Игровые упражнения игры в ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Техническая подготовка

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча, блокирование.

Тактическая подготовка

Тактика нападения, тактика защиты, групповые действия

Двусторонние игры

Участие в соревнованиях по плану

Судейская практика.

Судейство игр

Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.)

Прыжок в длину с места (см)

Челночный бег 3*10 м (с)

Бег 5 мин (с)

Бег 92 м с изменением направления (слочка, сек)

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м)

Прыжок вверх (см)

Подача верхняя в заданную зону (кол-во)

Верхняя и нижняя передача из зоны 3 (кол-во)

Нападающий удар (кол-во)

Блокирование нападающего удара (кол-во)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методическая последовательность при обучении игре в волейбол будет выглядеть следующим образом:

- Перемещение по площадке.
- Верхняя передача.
- Прием снизу.
- Нападающий удар, подача.
- Блокирование.

- Разновидность нападающего удара.
- Специальные элементы и обманные действия.
- Тактика.

Каждая из этих групп состоит из отдельных элементов технических приемов, для удобства рассмотрения они объединены в подгруппы. Данная методическая последовательность обучения не является пезыблемым правилом, а только помогает на определенном этапе развития игры спланировать процесс обучения. При планировании учебной работы нужно учитывать игровой материал, условия, при которых будет проходить обучение, и, главное, всегда должна быть ясна задача обучения. Каждый инструктор и тренер должен начинать занятие с новичками со знакомства с основными элементами технических приемов группы, приведенных выше. Например, сначала надо разобрать нижнюю подачу, несмотря на то, что она относится к четвертой группе, нежели верхнюю передачу в прыжке, хотя она относится ко второй группе. Однако, это элемент более позднего периода обучения, очень сложный, а для новичка необходимо сначала освоить правильную подачу.

При правильной постановке обучения, начинающего озакамливают, прежде всего, с тем, какую ему надо принять стойку и как передвигаться для того, чтобы хорошо отбить мяч. В начале хорошо познакомить новичка с мячом только в подкидывании и ловле мяча. Если бросок выполняется правильно (с вытягиванием обеих рук) и мяч при этом брошен дугой таким образом, что сразу же его можно поймать (верхнее касание двумя руками), то новичок научится предугадывать путь полета мяча и сможет перемещаться в нужном направлении. Это является основой для исходной стойки «выйти под мяч», которая при неправильном руководстве долго осваивается новичками и считается недостижимым искусством. Далее игрок сокращает время, когда он держит мяч в руках за счет того, что мяч при ловле уже не притягивается к груди, а остается вначале перед лицом, а затем над головой. После этих упражнений мяч уже не ловится, а сразу отбивается.

Далее изучается передача с большей целенаправленностью. Для этого игрок производит одну верхнюю передачу над собой, а затем вторую - уже на определенное место площадки. Затем то же, но через сетку в различные места площадки.

Как только игроки ознакомятся с верхней передачей и в процессе обучения приобретут правильные навыки движения, надо закрепить элемент, используя различные видоизменения и комбинации, постепенно усложняя их.

Повторение лучше проводить в виде увлекательных и разнообразных упражнений, но при этом следить за правильной техникой выполнения элементов, так как могут быть усвоены неправильные навыки.

При формировании навыка различают ряд относительно выраженных стадий, которым соответствуют определенные этапы педагогического процесса - обучения техническим приемам и тактическим действиям:

образование первоначального умения (этап овладения основной техникой изучаемого приема);
 уточнение системы движений (этап детализации овладения техникой приема);
 упрочнение и совершенствование навыка (этап совершенствования технического мастерства).

На первой стадии становления навыка педагог должен максимально облегчить занимающемуся овладение основной техникой приема, создать ему такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием ощущения спортсмена были бы идентичны ощущениям во время правильного выполнения. Надо исключить возможность появления ошибок, оградить учащихся от влияния «сбивающих факторов», всякого рода помех и так далее. Первостепенное значение в этом случае имеют подводящие упражнения.

На второй стадии при образовании динамического стереотипа необходимо стремиться к сформированию гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем своем проявлении. Достигается это за счет усложнения самого технического приема и особенно условий, в которых он выполняется. Система усложнения условий способствует воспитанию тактических умений, связанных с применением технического приема в игре.

На третьей стадии акцент делается на тактику. Технический прием должен применяться на надежной основе, позволяющей сосредоточить внимание на анализе игровой ситуации, выборе более разумного ответного действия и своевременном и результативном его применении. Автоматизация позволяет сосредоточиться на эффективности применения технического приема в игре и ее высшей форме проявления – соревнованиях.

В методике обучения волейболистов выделяют следующие этапы:

- Ознакомление с разучиваемым приемом.
- Разучивание приема в упрощенных условиях.
- Разучивание приема в усложненных условиях.
- Закрепление приема в игре

Методику обучения волейболу рассмотрим на примере обучения одного из волейбольных приемов (верхняя передача двумя руками). Широкое внедрение в практику волейбола приема мяча снизу способствовало тому, что передача сверху мячей, летящих с большой скоростью (после подач и нападающих ударов) в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места (точки) соприкосновения рук с мячом – вверху над лицом.

Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

3 Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.

В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.

Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.

Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.

Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопком в ладони.

Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу – сбоку, за голову.

Броски набивного мяча в зонах 6 - 3 - 4 (2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

По мере развития силы рук упражнения 4, 5, 7 выполняются в упоре лежа на пальцах.

Подготовительные упражнения

1. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом.

Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1 м, до партнера – 2 м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого взаимодействия кистей рук.

То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.

То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону – толчок влево, правая рука в сторону – толчок вправо; рука вверх – толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и так далее.

В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.

Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. Упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук.
Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

Подводящие упражнения

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается - выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение (стойку волейболиста). Обучение расположению кистей и пальцев рук, на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные - под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза.
Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.

Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч сверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его сверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища и рук.
Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи - сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи. Если занимающемуся не удастся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия - выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2м, высота передач - 2,5-3 м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

Упражнения по технике

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

В парах. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.

Передачи над собой - передачи партнеру. Высота передач над собой 1-1,5 м.

Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3 м.

Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.

Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2- 3 м. После передачи занимающийся становится в конец своей колонны.

То же, но после передачи занимающийся переходит во встречную колонну.

«Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3[^] водящих.

Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки; передача партнеру, меняющему место расположения;

передача в ответ на действия партнера: на присед - передача над собой, на движение правой руки в сторону - передача вправо, поднимание руки вверх - передача по высокой траектории и так далее.

Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2-3 м. Крайний передает мяч среднему, который, в свою очередь, передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу тренера средние меняются.

Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1-1,5 м учащийся поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнеру.

«Мяч в воздухе». Занимающиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команда) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. После передачи игрок становится в конец своей колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

Передачи с использованием переносных колец, которые крепятся на верхнем краю сетки; есть те, которые подвешиваются на специальном держателе.

Передачи в прыжке. Расстояние между обучающимися 3 м. То же, но через сетку.

Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направлению передач в игре: 6-3 - 4 (2) - зоны. То же, но в колоннах по 3-4 человека. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но занимающиеся зоны 3 располагаются боком к игроку зоны 6.

Передача в колоннах через сетку. Направляющие колонн стоят на трехметровых линиях; после передачи учащиеся становятся в конец своей колонны. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).

Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол). Две команды занимающихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на передачу, меняется зонами площадки, хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4x4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Обеспечение оборудованием

1. сетка волейбольная – 2 штуки
2. стойки волейбольные – 2 штуки
3. гимнастическая стенка – 6-8 пролетов
4. гимнастические скамейки – 3-4 штуки
5. гимнастические маты – 3 штуки
6. скакалки – 10 штук
7. мячи волейбольные – 10 штук

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ю.Д. Железняк Юный волейболист М. ФиС 1988г.
2. А.С. Эдельман Волейбол М.ФиС 1984г.
3. Ю.Д.Железняк Поурочная программа для ДЮСШ Волейбол (Учебно- тренировочные группы) М. 1983г.
4. Ю.Д.Железняк К мастерству в волейболе М. ФиС 1978г.
5. Е.В.Фомин «Физическая подготовка юных волейболистов» М,1994г.
6. А.В.Беляев «Развитие физических качеств волейболистов» М. 1996г.
7. В.И.Тюрин «Методика обучения и совершенствования в волейболе» М. 1994г.
8. Железняк Ю. Спортивные игры. Москва, 2002г

9. Пертнов Ю. Теория и методика волейбола. Москва, 2004г.