

2013г.

Введение.

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательной программы, которая либо рекомендована соответствующими организациями, либо разработана специалистами образовательного учреждения.

Секционная работа в общеобразовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием. При

проведении занятий секции волейбола на протяжении многих лет я и мои коллеги испытывали проблему обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «волейбол», да и контингент занимающихся разновозрастный. Обеспечить содержание занятий на основе программы детско-юношеской спортивной школы не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано в соответствии с годом обучения и уровнем спортивного мастерства.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях общеобразовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовки. Попытки найти образовательную программу по волейболу подходящую для организации занятий в школьной секции, не увенчались успехом. Поэтому я разработал свой вариант. Кроме содержания программы составил рабочие планы ее реализации.

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ. Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программы секционной работы по другим видам спорта. Волейбол является одним из разделов школьной программы представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

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 одного занятия в неделю продолжительностью 80 минут. Продолжительность определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и тратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Классы				
			7-й	8-й	9-й	10-й	11-й
1.	Теоретическая	10	2	2	2	2	2
2.	Техническая	122	24	24	24	24	26
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	10	2	2	2	2	2
	2.2. Передача и приём мяча	50	10	10	10	10	10
	2.3. Поддачи мяча	40	4	6	8	10	12
	2.4. Нападающий удар и блокирование	22	2	2	4	6	8
3.	Тактическая	78					
	3.1. Действия игрока в защите	38	8	8	8	8	6
	3.2. Действия игрока в нападении	40	4	6	8	10	12
4.	Физическая	80					
	4.1. Общая подготовка	60	16	14	12	10	8
	4.2. Специальная подготовка	20	4	4	4	4	4

5.	Участие в соревнованиях по волейболу	40	8	8	8	8	8
6.	Тестирование	20	4	4	4	4	4
Итого:		350	70	70	70	70	70

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 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 о командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по волейболу для учащихся 7–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица № 1

Учебный план секционных занятий по волейболу

Примерное распределение времени на отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в Таблице 2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 90 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Таблица 2

Распределение времени на отдельном занятии

№	Виды подготовки	Время (мин)
1.	Техническая подготовка	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Передача и приём мяча	12
	1.3. Подачи мяча	8
	1.4. Нападающий удар и блокирование	7
2.	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3.	Физическая подготовка	25

	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4. Игра в баскетбол		20

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. Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

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, перекувы).
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 подач.
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.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д

1	Вторая передача на точность стоя лицом по направлению	7-й	5	4	4	3	3	2
		8-й	6	5	5	4	4	3
		9-й	7	6	6	5	5	4
		10-й	8	7	7	6	6	5
		11-й	9	8	8	7	7	6
2	Передачи у стены стоя и сидя (чередование)	7-й	5	3	4	2	3	1
		8-й	6	4	5	3	4	2
		9-й	7	5	6	4	5	3
		10-й	8	6	7	5	6	4
		11-й	9	7	8	6	7	5
3	Подачи на точность в пределы площадки	7-й	4	3	3	2	2	1
		8-й	5	4	4	3	3	2
		9-й	6	5	5	4	4	3
		10-й	7	6	6	5	5	4
		11-й	8	7	7	6	6	5
4	Нападающие удары на точность прямой	7-й	4	3	3	2	2	1
		8-й	5	4	4	3	3	2
		9-й	6	5	5	4	4	3
		10-й	7	6	6	5	5	4
		11-й	8	7	7	6	6	3
5	Приём подачи и первая передача из зон 1,6 и 5 в зону 3	7-й	5	4	4	3	3	2
		8-й	6	5	5	4	4	3
		9-й	7	6	6	5	5	4
		10-й	8	7	7	6	6	5
		11-й	9	8	8	7	7	6
6	Блокирование одиночное и групповое	7-й	4	3	3	2	2	1
		8-й	5	4	4	3	3	2
		9-й	6	5	5	4	4	3

		10-й	7	6	6	5	5	4
		11-й	8	7	7	6	6	5
7	Челночный бег 6х10 м (с)	7-й	10,5	11,7	11,0	12,2	11,5	12,7
		8-й	10,2	11,5	10,7	12,0	11,2	12,5
		9-й	10,0	11,3	10,5	11,8	11,0	12,3
		10-й	9,8	11,0	10,3	11,5	10,8	12,0
		11-й	9,4	10,5	9,9	11,0	10,4	11,5
8	Прыжок вверх толчком обеими ногами с места (см)	7-й	60	46	50	35	45	30
		8-й	65	50	55	39	50	34
		9-й	70	52	60	41	55	36
		10-й	80	55	70	44	65	39
		11-й	84	60	74	49	69	44
9	Прыжок вверх толчком обеими ногами с разбега (см)	7-й	66	52	56	48	52	42
		8-й	72	56	62	52	56	46
		9-й	78	58	68	54	62	48
		10-й	84	60	74	56	68	50
		11-й	88	62	78	58	72	54
10	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя (м)	7-й	7,2	6,0	6,2	5,0	5,2	4,0
		8-й	8,0	6,4	7,0	5,4	6,0	4,4
		9-й	9,0	6,8	8,0	5,8	7,0	4,8
		10-й	10,0	7,2	9,0	6,2	8,0	5,2
		11-й	13,0	8,0	12,0	7,0	11,0	6,0

Библиография

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
2. Самасов А.В. волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.
3. Загорский Б «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.

4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
6. Ивойлов А.В. Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г.