

Рассмотрено:
на заседании ШМО
от «__» ____ г.
руководитель ШМО:
Лобанович Т.И.
(ФИО)
Лобан
«01» 09.2020г.
(подпись)

Согласовано:
заместитель директора по УВР
Лебедева В.С.
(ФИО)
Лебедев
(подпись)
«01» 09.2020г.

Утверждаю:
директор школы
Тонкушина Н.И.
(ФИО)
Наталия Николаевна Тонкушина
(подпись)
«01» 09.2020г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ _ БАСКЕТБОЛ»

5 - 10 классы

Учитель: Бублич М.В.

2020/ 2021 учебный год

Пояснительная записка

Срок реализации программы 1 год, возраст обучающихся 12-16 лет.

Программа рассчитана на 8 часов в неделю - 272 часа в год.

Волейбол (баскетбол) - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,
- преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол (баскетбол) используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

доступностью игры для любого возраста;

возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

чувства коллективизма;

настойчивости, решительности, целеустремлённости;

внимания и быстроты мышления;

способности управлять своими эмоциями;

совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнёрами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;

формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;

приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу; содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких умений, полученных в течение года, выбранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола-баскетбола.

2. Изучение и обучение основам техники волейбола-баскетбола.

- 3.** Изучение и обучение основам тактики игры.
- 4.** Основы физической подготовки в волейболе и баскетболе.
- 5.** Воспитание физических качеств занимающихся волейболом и баскетболом.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
способствовать укреплению здоровья;
содействие гармоничному физическому развитию;
развитие двигательных способностей;
всестороннее воспитание двигательных качеств;
создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

выполнение сознательных двигательных действий;
любовь к спорту;
чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
воспитанию нравственных и волевых качеств;
привлечение учащихся к спорту;
устранение вредных привычек.

Содержание программы

| <u>№</u> | ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ | Кол-во часов |
|----------|--|--------------|
| 1 | История развития волейбола и баскетбола. Общие основы волейбола и баскетбола. | 4 |
| 2 | Правила игры и методика судейства. | 4 |
| 3 | Техническая подготовка волейболистов и баскетболистов. | 4 |
| 4 | Физическая подготовка | 4 |
| 5 | Методика тренировки волейболистов и баскетболистов. | 2 |
| | <i>Изучение технике игры в волейбол и баскетбол</i> | |
| | Техника нападения: | |
| 6 | перемещения | 4 |
| 7 | стойки | 2 |
| 8 | подачи | 20 |
| 9 | передачи | 20 |
| 10 | нападающие удары | 20 |
| | Техника защиты: | |
| 11 | перемещения | 26 |
| 12 | прием мяча | 26 |
| 13 | блок | 18 |
| | <i>Изучение тактики игры в волейбол и баскетбол:</i> | |
| | Тактика нападения: | |
| 14 | индивидуальные действия | 20 |
| 15 | групповые действия | 20 |
| 16 | командные действия | 20 |
| | Тактику защиты: | |
| 17 | индивидуальные действия | 18 |
| 18 | групповые действия | 18 |
| 19 | командные действия | 20 |
| 20 | Игра по правилам с заданием | 2 |
| | Итого: | 272 ч |

Примерный тематический план и содержание программного материала

| ТЕМЫ | СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ |
|---|---|
| История развития волейбола(баскетбола) | Становление волейбола(баскетбола) как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов(баскетболистов). Общие основы волейбола(баскетбола) |
| Правила игры и методика судейства | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу(баскетболу) Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. |
| Техническая подготовка волейболиста (баскетболиста) | 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. |
| Техника игры в волейбол(баскетбол) | 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(баскетбола), тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. |
| Физическая подготовка | 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. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике. |

Изучение техники игры в волейбол(баскетбол)
техника нападения:

| | |
|------------------|--|
| Стартовые стойки | Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; |
|------------------|--|

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - динамическая стартовая стойка. |
| Освоение техники перемещений, стоек волейболиста(баскетболиста) в нападении | <p>Техника стоек, перемещений волейболиста(баскетболиста) в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).</p> |
| Освоение техники перемещений, стоек волейболиста(баскетболиста) в защите | <p>Техника стоек, перемещений волейболиста(баскетболиста) 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.</p> |
| Обучение техники подачи мяча: | |
| Обучение технике нижней прямой подачи | <ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; |
| Обучение технике нижней боковой подачи | <ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; |
| Обучение технике верхней прямой подачи | <ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; |
| Обучение технике верхней боковой подаче | <ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; |
| Обучение укороченной подачи | <ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность; |
| Обучения технике верхних передач | <p>Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.</p> |
| Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| Обучение технике | <ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; |

| | |
|----------------|--|
| передача снизу | <ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу |
|----------------|--|

| | |
|------------------------------------|---|
| Обучение технике нападающих ударов | <ul style="list-style-type: none"> - 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 мостице; - специальные упражнения в парах через сетку; |
|------------------------------------|---|

Техника защиты:

| | |
|--|---|
| Обучение технике приема подач | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| Обучение технике приема мяча с падением | <ul style="list-style-type: none"> - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь |
| Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | <ul style="list-style-type: none"> - 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) |

Изучение тактики игры в волейбол(баскетбол)

Тактика нападения:

| | |
|--|--|
| Обучение и совершенствование индивидуальных действий | <p>Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом</p> |
| Обучения индивидуальным тактическим действиям | <p>При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений</p> |

Тактика защиты:

| | |
|--|--|
| Обучение и совершенствование индивидуальных действий | <p>Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.</p> |
|--|--|

| | |
|--|--|
| 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. |
| Обучения тактике нападающих ударов | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. |
| обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра. |
| 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. |
| Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста(баскетболиста). Учебная игра. |
| Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов(баскетболистов) | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра. |
| Применение элементов баскетбола(волейбола) в занятиях и тренировке волейболистов(баскетболистов) | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра. |
| Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач | Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра. |
| Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. |
| Обучение групповым действиям в | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). |

| | |
|--|--|
| нападении через игрока передней линии | Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |
| Обучение командным действиям в нападении | Учебная игра с заданием. |
| Обучение командным действиям в защите | Учебная игра с заданием. |

Требования к обучающимся после освоения программы:

В результате изучения дисциплины учащиеся должны
знать:

- 1.** Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
- 2.** Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- 3.** Технику и тактику игры, методы обучения.
- 4.** Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
- 5.** Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
- 6.** Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- 7.** Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- 8.** Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

- 1.** Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
- 2.** Работать с литературными источниками.
- 3.** Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
- 4.** Овладеть навыками судейства.
- 5.** Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
- 6.** Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
- 7.** Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
- 8.** Записывать игры, анализировать материал.
- 9.** Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки
в волейболе в группе дополнительного обучения**

| № норматива п/п | Контрольные нормативы | Оценка | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | |
|-----------------------|---|--------|----------------|----|----|----------------|----|----|
| | | | н | с | в | н | с | в |
| 1 | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| | | Дев. | 9 | 11 | 14 | 9 | 11 | 14 |
| 2 | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| | | Дев. | 8 | 10 | 12 | 8 | 10 | 12 |
| 3 | Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз) | Юн. | 17 | 20 | 25 | 17 | 20 | 25 |
| | | Дев. | 12 | 15 | 20 | 12 | 15 | 20 |
| 4 | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку | Юн. | 5 | 10 | 15 | — | — | — |
| | | Дев. | 3 | 6 | 10 | — | — | — |
| 5 | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя | Юн. | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| | | Дев. | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток | Юн. | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| | | Дев. | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Нижние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 | 20 | 25 | 30 |
| | | Дев. | 10 | 15 | 20 | 15 | 20 | 25 |
| 8 | Верхние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 | 20 | 25 | 30 |
| | | Дев. | 10 | 15 | 20 | 15 | 20 | 25 |

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель;

Заключение

Занимаясь волейболом(баскетболом) в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола(баскетбола), знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу(баскетболу) учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство. Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейболаи баскетбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корректирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом(баскетболом) у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом(баскетболом) должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Как показывает практика работы, основной контингент учащихся зачисляется в подготовительное отделение для занятий в группах ОФП и в группах, где обучение проводится по принципу совершенствования в избранном виде спорта. Школьники направляются в созданные группы в соответствии с их подготовленностью и, главное, с учетом желания заниматься тем или иным видом спорта.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом(баскетболом) в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу и баскетболу.

Литература:

Основная:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2016 (Правила соревнований)
2. Баскетбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2016

Дополнительная:

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2014
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 2014
5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.искусства, 2014
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2019.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Мармур В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.