

# «Волейбол»

## Пояснительная записка.

**Направленность:** Физкультурно-спортивная

**Актуальность.** На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.

Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

**Целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Цель:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

### **Задачи:**

#### *образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

#### *воспитательные*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### *развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**Особенностью** данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют

объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Программа рассчитана на возраст с 14 лет.**

**Срок реализации программы - 1 год**

**Занятия в рамках программы проводятся, в форме** тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Режим занятий – 144 часа, два раза в неделю по два часа.**

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

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

**Подведение итогов:** анализ результатов выступления команды на районных соревнованиях.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

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.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

#### **Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;

- участвуют в соревнованиях школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,
- выполнение начальных спортивных разрядов

### Учебный план.

№ п/ п	Наименование темы	кол- во часо в	Из них	
			теоретичес- кие занятия	практичес- кие занятия
1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	2	2	
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	2	2	
5.	Основы методики обучения в волейболе	8	2	6
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	42	4	40
8.	Основы техники и тактики игры	64	4	60
9.	Тренировочные игры	20		20
10	Контрольные испытания	4		4
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

### Содержание программы.

#### Теоретические занятия – 16 (часов)

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

### Практические занятия – 128 часов

#### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.*

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

*Акробатические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения.*

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

*Спортивные игры.*

*Подвижные игры:*

#### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий*

*Подвижные игры:*

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

#### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары: -*

***Практические занятия по технике защиты.***

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:**

**Действия с мячом. Приём мяча:**

*Блокирование*

***Практические занятия по тактике нападения.***

*Индивидуальные действия.*

*Групповые действия.*

*Командные действия.*

***Практические занятия по тактике защиты.***

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## Календарный учебный график

№ занят ий	Дата (по плану)	Коррек тировк а	Тема	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контро ля
1			Введение . Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	2	Лекция	
2			Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	2	Лекция	
3			Правила игры в волейбол	2	Лекция	
4			Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Ходьба, бег , перемещения.	2	Объяснение, пр.зан	
5			Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	2	Объяснение, пр.зан	
6			Двойной шаг вперед, назад, скачок.	2	Объяснение, пр.зан	
7			Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Прыжки	2	Объяснение, пр.зан	
8			Передача мяча сверху двумя руками в стенку, вверх – вперед, над собой	2	Объяснение, пр.зан	
9			Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	Объяснение, пр.зан	
10			Приём мяча сверху двумя руками.	2	Объяснение, пр.зан	
11			Выбор места для выполнения второй передачи.	2	Объяснение, пр.зан	
12			Сочетание способов перемещений.	2	Объяснение, пр.зан	
13			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	Объяснение, пр.зан	
14			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	Объяснение, пр.зан	
15			Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	Объяснение, пр.зан	
16			Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	Объяснение, пр.зан	
17			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	Объяснение, пр.зан	
18			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	Объяснение, пр.зан	
19			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	Объяснение, пр.зан	
20			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	Объяснение, пр.зан	
21			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	Объяснение, пр.зан	

22			Учебно-тренировочная игра	2	Товарищеская встреча	Резул. участ. в сор.
23			Учебно-тренировочная игра	2	Товарищеская встреча	Резул. участ. в сор.
24			Нижняя прямая подача. Выбор места для выполнения подачи. Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками	2	Объяснение, пр.зан	
25			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	Объяснение, пр.зан	
26			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	Объяснение, пр.зан	
27			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	Объяснение, пр.зан	
28			Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	Объяснение, пр.зан	
29			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	Объяснение, пр.зан	
30			Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	Объяснение, пр.зан	
31			Учебно-тренировочная игра	2	Товарищеская встреча	Резул. участ. в сор.
32			Учебно-тренировочная игра	2	Товарищеская встреча	Резул. участ. в сор.
33			Верхняя прямая подача.	2	Объяснение, пр.зан	
34			Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	Объяснение, пр.зан	
35			Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	Объяснение, пр.зан	
36			Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	Объяснение, пр.зан	
37			Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	Объяснение, пр.зан	
38			Учебно-тренировочная игра	2	Товарищеская встреча	Резул. участ. в сор.
39			Учебно-тренировочная игра	2	Товарищеская встреча	Резул. участ. в сор.
40			Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Падения и перекуты после падения.	2	Объяснение, пр.зан	
41			Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	Объяснение, пр.зан	
42			Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2	Объяснение, пр.зан	
43			Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2	Объяснение, пр.зан	
44			Чередование способов подач.	2	Объяснение, пр.зан	
45			Выбор места для выполнения нападающего удара	2	Объяснение, пр.зан	

46		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	Объяснение, пр.зан	
47		Учебно-тренировочная игра	2	Товарищеская встреча	Резул. участ. в сор.
48		Учебно-тренировочная игра	2	Товарищеская встреча	Резул. участ. в сор.
49		Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	Объяснение, пр.зан	
50		Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2	Объяснение, пр.зан	
51		Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2	Объяснение, пр.зан	
52		Передача двумя руками в прыжке.	2	Объяснение, пр.зан	
53		Передача двумя руками в прыжке.	2	Объяснение, пр.зан	
54		Чередование способов подач.	2	Объяснение, пр.зан	
55		Чередование способов подач.	2	Объяснение, пр.зан	
56		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	Объяснение, пр.зан	
57		Выбор места при блокировании.	2	Объяснение, пр.зан	
58		Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2	Объяснение, пр.зан	
59		Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	Объяснение, пр.зан	
60		Подача мяча в заданную зону.	2	Объяснение, пр.зан	
61		Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2	Объяснение, пр.зан	
62		Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	Объяснение, пр.зан	
63		Нападающий удар с задней линии.	2	Объяснение, пр.зан	
64		Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2	Объяснение, пр.зан	
65		Сдача контрольных нормативов.	2	пр.зан	Сдача к/н
66		Сдача контрольных нормативов.	2	пр.зан	Сдача к/н
67		Учебно-тренировочная игра.	2	Товарищеская встреча	Резул. участ. в сор.
68		Учебно-тренировочная игра.	2	Товарищеская встреча	Резул. участ. в сор.
69		Итоговая аттестация	2	Товарищеская встреча	Соревнование
70-72		Совершенствование игры в волейбол	8	Объяснение, пр.зан	



### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общесфизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный,	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

		дифференцированный, игровой методы.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. Соревнование

### **Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение .**

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Один спортивный зал площадью 288 м<sup>2</sup>
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Одна волейбольная сетка
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по

дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

### Список литературы.

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.

2. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.

3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

7. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.

8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.

9. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.