

«Утверждено»

приказ № 6 от 09.09.2015 г.

протокол № 1

\_\_\_\_\_ /О.В. Поступинских/

# Программа

МУДОД «Детско-юношеская спортивная школа»

## Секция «Волейбол»

Тренер-преподаватель первой категории:

Мелющенко Иван Петрович

п. Жарковский 2015 г.

## Пояснительная записка

**Волейбол** — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол для детей 13-17 лет составлена на основе пособия рабочая программа по физкультуре Лях В.И., Зданевич А.А., Москва, «Просвещение», 2012 г.

Программа курса волейбол для детей 13-17 лет рассчитана на один год, 234 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 3 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-17 лет целесообразно акцентировать

внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

### **Цели и задачи**

#### ***Цели:***

Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.

Содействовать укреплению здоровья детей 13-17 лет.

Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

#### ***Задачи:***

Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.

Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.

Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Снабдить учащихся способами психологической подготовки к занятиям и соревнованиям.

#### ***Ожидаемый результат***

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания на школьных занятиях, соревнованиях и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

## ***Требования к учащимся***

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

## **Содержание программы**

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

### **I. Основы знаний – 6 часа**

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

### **II. Техничко-тактические приемы – 228 часов**

#### **1. Подачи – 24 часов**

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

#### **2. Передачи – 36 часов**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

### 3. Нападающий удар – 36 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

### 4. Блокировка – 30 часов

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

### 5. Тактические игры в нападении – 48 часов

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

### 6. Тактические игры в защите – 12 часов

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

### 7. Учебно-тренировочные игры и судейство – 42 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

## **Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий**

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе

игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

### Учебно-тематический план

№п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	Понятие о технике и тактике игры.	4	1	3
	Правила игры в волейбол	2	2	-
<b>II.</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	<b>228</b>	<b>11</b>	<b>217</b>
	Подачи.	24	2	22
	Передачи.	36	2	34
	Нападающий удар.	36	2	34
	Блокирование.	30	1	29
	Тактические игры в нападении.	48	2	46
	Тактические игры в защите.	12	1	11
	Учебно-тренировочные игры и судейство.	42	1	41
	<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>14</b>	<b>220</b>

## Календарно- тематическое планирование спортивной секции

### «Волейбол» 2015-2016 уч. год.

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения
<b>1.</b>	<b>Понятие о технике и тактике игры</b>	<b>4 ч.</b>	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	<b>01.09</b>
	<b>Правила игры в волейбол</b>	<b>2 ч.</b>	Теоретические сведения по правилам игры в волейбол.	<b>04.09</b>
<b>2.</b>	<b>Технические и тактические приемы.  Подачи и передачи в т. ч. теоретические сведения</b>	<b>6 ч.</b>	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	<b>08.09 11.09</b>
		<b>6 ч.</b>	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	<b>15.09 18.09</b>
		<b>6 ч.</b>	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	<b>22.09 25.09</b>
		<b>6 ч.</b>	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	<b>29.09 01.10</b>
		<b>6 ч.</b>	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	<b>05.10 08.10</b>
		<b>6 ч.</b>	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	<b>12.10 15.10</b>
		<b>6 ч.</b>	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	<b>19.10 22.10</b>
		<b>6 ч.</b>	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	<b>26.10</b>

			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	<b>29.10</b>
		<b>3 ч.</b>	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	<b>03.11</b>
		<b>3 ч.</b>	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	<b>05.11</b>
		<b>3 ч.</b>	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	<b>10.11</b>
		<b>3 ч.</b>	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	<b>12.11</b>
	<b>Нападающий удар, блокирование, в т. ч. теоретические сведения</b>	<b>12 ч.</b>	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.	<b>17.11</b> <b>20.11</b> <b>24.11</b> <b>27.11</b>
		<b>12 ч.</b>	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	<b>01.12</b> <b>04.12</b> <b>08.12</b> <b>11.12</b>
		<b>9 ч.</b>	Нападающий удар с поворотом туловища	<b>15.12</b> <b>18.12</b> <b>22.12</b>
		<b>12 ч.</b>	Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	<b>25.12</b> <b>29.12</b> <b>05.01</b> <b>07.01</b>
		<b>9 ч.</b>	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	<b>12.01</b> <b>15.01</b> <b>19.01</b>
		<b>12 ч.</b>	Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	<b>22.01</b> <b>26.01</b> <b>29.01</b> <b>02.02</b>
	<b>Тактические игры в нападении в т. ч. теоретические</b>	<b>12ч.</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	<b>05.02</b> <b>09.02</b> <b>12.02</b> <b>16.02</b>

<b>сведения</b>	<b>12 ч.</b>	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	<b>19.02</b> <b>22.02</b> <b>26.02</b> <b>01.03</b>
	<b>12 ч.</b>	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	<b>04.03</b> <b>09.03</b> <b>11.03</b> <b>15.03</b>
	<b>12 ч.</b>	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	<b>18.03</b> <b>22.03</b> <b>25.03</b> <b>29.03</b>
<b>Тактические игры в защите в т. ч. теоретические сведения</b>	<b>12 ч.</b>	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>01.04</b> <b>05.04</b> <b>08.04</b> <b>12.04</b>
<b>Учебно-тренировочные игры, судейство игр, в т. ч. теоретические сведения</b>	<b>42 ч.</b>	Контрольные игры  Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов.  Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	<b>15.04</b> <b>19.04</b> <b>22.04</b> <b>26.04</b> <b>29.04</b> <b>03.05</b> <b>06.05</b> <b>10.05</b> <b>13.05</b> <b>17.05</b> <b>20.05</b> <b>24.05</b> <b>27.05</b> <b>31.05</b>
<b>Итого</b>	<b>234ч.</b>		

### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи – 4 шт;

Набивные мячи -8 шт;

Скакалки – 10 шт;

Волейбольная сетка с крепежами;

Свисток – 2 шт;

Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»

### **Использованная литература:**

1. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2012 г.
2. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения, Москва «Просвещение» 2012 г.
3. О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2012 г.
4. В.И. Лях «Физическая культура. 10 - 11 классы». Москва. Просвещение.2012г.