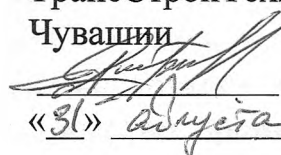


Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум транспортных и строительных
технологий» Министерства образования и молодежной политики
Чувашской Республики

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по УВР и СВ
ГАПОУ «Чебоксарский техникум
ТрансСтройТех» Минобразования
Чувашии


А.Г. Кириллов
«31» августа 2016 г.

**Рабочая учебная программа
спортивной секции по волейболу
на 2016-2017 учебный год**

Руководитель кружка: воспитатель Емерова Е.П.

Чебоксары 2016

Программа занятий секции «Волейбол»

(срок реализации - 1 год, возраст обучающихся - 16-18 лет)

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 13-15 лет составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Программа курса волейбол для детей 13-15 лет рассчитана на один год, 108 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1,5 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 13-15 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:

1. Сформировать у обучающихся знания техники и тактики игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 13-15 лет.

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

Задачи:

1. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
2. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Ожидаемый результат

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

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

| Технический прием | Контрольные упражнения | Возраст лет | Оценка | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|
| | | | мальчики | | | | девочки | | | |
| | | | высокий | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| I. Передача мяча | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз) | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 12 | 7 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| | | 13 | 9 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | | 14 | 12 | 9 | 5 | 3 | 9 | 7 | 4 | 3 |
| | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | | 12 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 12 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 16 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 17 | 7 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 17 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7. Передача мяча двумя руками | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | сверху в прыжке | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 17 | 7 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| II. Подача мяча | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11 | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| | | 12 | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 |
| | | 12 | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13 | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| | | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| | 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | | 16 | 7 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6. Верхняя | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | боковая подача в | 16 | 7 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | пределы площадки (10 попыток) | 17 | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |

| Технический прием | Контрольные упражнения | Возраст лет | Оценка | | | | | | | | |
|---|--|---|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|---|
| | | | мальчики | | | | девочки | | | | |
| | | | высокий | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий | |
| III. <i>Нападающий удар</i> | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | - | - | |
| | | 12 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | - | |
| | | 13 | 6 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 | |
| | | 14 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 | |
| | 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 15 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| | | 16 | 7 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 | |
| | | 17 | 8 | 7 | 5 | 4 | 7 | 6 | 4 | 3 | |
| | 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | | 16 | 7 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | |
| | | 17 | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | |
| | IV. <i>Блокирование</i> | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток) | 13 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - |
| | | | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - |
| 15 | | | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 16 | | | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 | |
| 17 | | | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 | |
| 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток) | | 13 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | |
| | | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - | |
| | | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | |
| | | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 | |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 | |

| | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 |
| | 17 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |

Учебно-тематический план

| № п/п | Темы | Количество часов | В том числе | |
|------------|--|------------------|-------------|-----------|
| | | | Теоретич. | Практич. |
| I. | Основы знаний. | 2 | | |
| | Понятие о технике и тактике игры. | 1 | 1 | |
| | Правила игры в волейбол | 1 | 1 | |
| II. | Технические и тактические приемы. | 66 | | |
| | Подачи. | 8 | 1 | 6 |
| | Передачи. | 15 | 5 | 10 |
| | Нападающий удар. | 8 | 2 | 6 |
| | Блокирование. | 8 | 2 | 6 |
| | Комбинированные упражнения. | 15 | | 11 |
| | Учебно-тренировочные игры. | 10 | 2 | 13 |
| | Судейство игр. | 2 | 1 | 1 |
| | Итого: | 68 | 15 | 53 |

Содержание программы

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

I. Основы знаний – 2 часа

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

II. Техничко-тактические приемы – 66 часов

1. Подачи – 8 часов

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

2. Передачи – 15 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 – 8 часов

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

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения – 15 часов

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

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

5. Учебно-тренировочные игры – 10 час

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 2 часа

- 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.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

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.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 20 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;•
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

Библиография.

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
- Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.
– Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.