

МБОУ «СОШ № 6»

Карavaев В.А.

**Учебно-методическая программа
по волейболу**

Для секционной работы
в общеобразовательной школе

Нижевартовск, 2011

АВТОР	<p>Караваяев Владимир Алексеевич Категория – высшая Педагогический стаж – 30 лет Общеобразовательное учреждение – МБОУ «СОШ № 6»</p>
ПРЕДМЕТ	Физическая культура
ТЕМА ПРОГРАММЫ	Волейбол, для секционной работы в общеобразовательной школы
КАТЕГОРИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ	Программа рассчитана на преподавателей физической культуры, различного уровня подготовки.
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	<ul style="list-style-type: none"> -укреплению здоровья, содействовать их физическому развитию и привитию жизненно важных двигательных навыков -воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятий физическими упражнениями; -приобретение знаний основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни; -обучение основным техническим приёмам и тактическим действиям игры в волейбол, -психофизических способностей и свойств личности; -приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности.
ОСНОВНАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ ИДЕЯ	Создание условий для обучения игре в волейбол и развития у учащихся двигательных качеств.
ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ	Используются традиционные методы (индивидуальные и групповые)
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ	Данная программа содействует обучению игры в волейбол сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся, увеличивает двигательную активность учащихся.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2011 год

ВОЛЕЙБОЛ.

Пояснительная записка

Настоящая программа создана на основе курса обучения игры в волейбол, и предназначена для секционной работы в общеобразовательной школе. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания. Технические приёмы, тактические действия и особенно игра в волейбол включает в себе большие возможности для формирования различных жизненно важных двигательных умений и навыков и развивать физические способности учащихся. Специфичность игровой деятельности предоставляет уникальные условия не только для физического, но и психологического, нравственного воспитания, особенно для развития инициативности, целеустремлённости, творчества, выработки воли и характера, формирования умения взаимодействовать с людьми, воспитания дисциплинированности, взаимопомощи, что очень важно для жизни. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Данная программа, соответствуя запросам процесса физического воспитания, ставит перед собой *цель: формирование физической культуры личности наряду с укреплением и сохранением здоровья, повышением психофизической подготовленности.*

Для достижение поставленной цели предусматривается решение следующих *задач* процесса физического воспитания:

- *укреплению здоровья, содействовать их физическому развитию и привитию жизненно важных двигательных навыков*
- *воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;*
- *приобретение знаний основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;*
- *обучение основным техническим приёмам и тактическим действиям игры в волейбол,*
- *психофизических способностей и свойств личности;*
- *приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности.*

Особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке учащихся, уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Понятно поэтому, что высокая степень мастерства в волейболе может быть достигнута только при планомерном длительном и квалифицированном обучении, начиная с начального звена.

Условия нашей школы позволяют начинать обучение волейболу с 5-го класса. Учебные группы комплектуются с учётом спортивной и физической подготовленности занимающихся. Занимающиеся в волейбольной секции де-

ляются на возрастные группы: младшую 11-12 лет; подростковую 13-14 лет; старшую 17-18 лет, для мальчиков и девочек отдельно. Количество занимающихся 12-15 человек. Занятия в секции проводятся 2 раза в неделю по 90 мин. Во время зимних и весенних каникул количество занятий увеличивается. Занятия проводятся с сентября по июнь.

Задачи 1 года обучения: - всё внимание сосредотачивается на всесторонней физической подготовке, развитие координации движений, обучение перемещений, верхней передачи и подачи, индивидуальным тактическим действиям и простым взаимодействиям, на создание стойкого интереса к занятиям волейболом. Для них проводятся соревнования по физической и технической подготовке, подвижным играм и соревнования по волейболу в школе и от подготовки на первенство города.

Задачи 2 года обучения: - наряду с дальнейшим всесторонним физическим развитием, юные волейболисты должны овладеть основой техники передач, нападающего удара, индивидуальными тактическими действиями и взаимодействиями игроков. Участие в соревнованиях на первенстве города.

Задача 3 года обучения: - продолжается совершенствование общей физической подготовленности занимающихся. Волейболисты должны овладеть техникой основных приёмов игры, уметь применять их в игре, осваивать тактические системы игры и комбинации.

Распределения учебного материала в каждой возрастной группе раскрывается в учебном плане. (Приложение Таблица № 1)

Распределение учебного материала по месяцам для каждой возрастной группы показано в документах планирования, приложенных в приложении.

(Приложение. Таблица № 2,3,4)

Программа состоит из теоретического и практического раздела.

Тематическое планирование

1 год обучения.

Сентябрь

Занятие №1 Режим спортсмена. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты и ловкости, прыгучести. Подвижные игры

Занятие № 2 Гигиена питания и сна. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты и ловкости, прыгучести. Подвижные игры.

Занятие № 3 Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты и ловкости, прыгучести. Футбол.

Занятие № 4 Тестирование.

Занятие № 5 Упражнения лёгкой атлетики. Регби.

Занятие № 6 Общеразвивающие упражнения. Упражнения для быстроты и ловкости. Подвижные игры. Кросс.

Занятие № 7 Упражнения лёгкой атлетики Подвижные игры

Занятие № 8 Общеразвивающие упражнения. Упражнения для быстроты и ловкости. Подвижные игры. Кросс.

Октябрь

Занятие № 9 Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты. Стойка волейболиста. Передвижения. Подвижные игра.

Занятие № 10 Общеразвивающие упражнения. Развитие прыгучести, Стойка и передвижение. Подвижные игры.

Занятие № 11 Общеразвивающие упражнения. Развитие ловкости. Стойка и передвижение. Подвижные игры.

Занятие № 12 Общеразвивающие упражнения. Развитие быстроты. Стойка и передвижение. Подвижные игры.

Занятие № 13 Общеразвивающие упражнения. Развитие прыгучести, Стойка. Перемещения: ходьба и бег, по сигналу “остановка”, присесть, встать, принять стойку волейболиста (в различной последовательности и сочетаниях). Подвижные игры.

Занятие № 14 Общеразвивающие упражнения. Развитие ловкости Стойка. Перемещения: ходьба и бег, по сигналу “остановка”, присесть, встать, принять стойку волейболиста (в различной последовательности и сочетаниях) Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.

Занятие № 15 Общеразвивающие упражнения. Развитие быстроты. Стойка. Перемещения: ходьба и бег, по сигналу “остановка”, присесть, встать, принять стойку волейболиста (в различной последовательности и сочетаниях). Подвижные игры.

Ноябрь

Занятие № 16 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития прыгучести. Передача: броски и ловля набивного мяча в положении “передача сверху”, вкладывание мяча и расположение рук в положении “передача”. Передача подвешенного мяча. Игра “Пионербол”.

Занятие № 17 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкости. Передача: броски и ловля набивного мяча в положении “передача сверху”, вкладывание мяча и расположение рук в положении “лёжа. Передача подвешенного мяча. Игра “Пионербол”.

Занятие № 18 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития быстроты. Передача: броски и ловля набивного мяча в положении “передача сверху”, вкладывание мяча и расположение рук в положении “лёжа. Передача подвешенного мяча. Игра “Пионербол”.

Занятие № 19 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкости. Перемещения: остановка скачком после ходьбы и бега, по сигналу, ходьба скрестным шагом. Передачи: то же, что на 1 уроке, передача мяча подброшенного над собой. Игра “Пионербол”.

Занятие № 20 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития быстроты. Перемещения: остановка скачком после ходьбы и бега, по сигналу, ходьба скрестным шагом. Передачи: то же, что на 1 уроке, передача мяча подброшенного над собой. Игра “Пионербол”.

Занятие № 21 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкости. Перемещения: остановка скачком после ходьбы и бега, по сигналу, ходьба скрестным шагом. Передачи: то же, что на 1 уроке, передача мяча подброшенного над собой. Игра “Пионербол”.

Занятие № 22 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития прыгучести. Перемещения: остановка скачком после ходьбы и бега, по сигналу, ходьба скрестным шагом. Передачи: то же, что на 1 уроке, передача мяча подброшенного над собой. Игра “Пионербол”.

Декабрь.

Занятие № 23 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития быстроты. Перемещения: из уроков 1 и 2. Передача: то же, что и на уроках 1 и 2 передача подброшенного партнером. Игра “Пионербол”.

Занятие № 24 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкости. Перемещения: из уроков 1 и 2. Передача: то же, что и на уроках 1 и 2 передача подброшенного партнером. Игра “Пионербол”.

Занятие № 25 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития быстроты. Перемещения: из уроков 1 и 2. Передача: то же, что и на уроках 1 и 2 передача подброшенного партнером. Игра “Пионербол”.

Занятие № 26 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкости. Перемещения: из уроков 1 и 2. Передача: то же, что и на уроках 1 и 2 передача подброшенного партнером. Игра “Пионербол”.

Занятие № 27 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития прыгучести. Перемещения: из уроков 1 и 2. Передача: то же, что и на уроках 1 и 2 передача подброшенного партнером. Игра “Пионербол”.

Занятие № 28 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития быстроты. Перемещения: из уроков 1 и 2. Передача: то же, что и на уроках 1 и 2 передача подброшенного партнером. Игра “Пионербол”.

Занятие № 29 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкости. Перемещения: из уроков 1 и 2. Передача: то же, что и на уроках 1 и 2 передача подброшенного партнером. Игра “Пионербол”.

Январь

Занятие № 30 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития прыгучести. Перемещения: то же, что в уроках 1-3 во время перемещения по сигналу имитация передачи мяча. Передача: то же, что в уроке 3. Игра “Пионербол”.

Занятие № 31 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития скорости. Перемещения: то же, что в уроках 1-3 во время перемещения по сигналу имитация передачи мяча. Передача: то же, что в уроке 3. Игра “Пионербол”.

Занятие № 32 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития прыгучести. Перемещения: то же, что в уроках 1-3 во время перемещения по сигналу имитация передачи мяча. Передача: то же, что в уроке 3. Игра “Пионербол”.

Занятие № 33 Правила игры в волейбол. Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкость. Перемещения: то же, что в уроках 1-3 во время перемещения по сигналу имитация передачи мяча. Передача: то же, что в уроке 3. Игра “Пионербол”.

Занятие № 34 Правила игры в волейбол. Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития скорость. Перемещения: то же, что в уроках 1-3 во время перемещения по сигналу имитация передачи мяча. Передача: то же, что в уроке 3. Игра “Пионербол”.

Занятие № 35. Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития прыгучесть. Перемещения: то же, что в уроках 1-3 во время перемещения по сигналу имитация передачи мяча. Передача: то же, что в уроке 3. Игра “Пионербол”.

Занятие № 36 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкость. Перемещения: ходьба, бег, бег скрестным шагом по сигналу “остановка” принятие стойки волейболиста, имитация передачи. Передача: броски

набивного мяча, передача мяча, подброшенного партнёром, передача в парах (расстояние 1-2 м). Игра мяча в воздухе.

Февраль.

Занятие № 37 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития скорости. Перемещения: ходьба, бег, бег скрестным шагом по сигналу “остановка” принятие стойки волейболиста, имитация передачи. Передача: броски набивного мяча, передача мяча, подброшенного партнёром, передача в парах (расстояние 1-2 м). Игра мяча в воздухе.

Занятие № 38 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития прыгучести. Перемещения: ходьба, бег, бег скрестным шагом по сигналу “остановка” принятие стойки волейболиста, имитация передачи. Передача: броски набивного мяча, передача мяча, подброшенного партнёром, передача в парах (расстояние 1-2 м). Игра мяча в воздухе.

Занятие № 39 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкости. Перемещения: ходьба, бег, бег скрестным шагом по сигналу “остановка” принятие стойки волейболиста, имитация передачи. Передача: броски набивного мяча, передача мяча, подброшенного партнёром, передача в парах (расстояние 1-2 м). Игра мяча в воздухе.

Занятие № 40 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития скорости. Перемещения: ходьба, бег, бег скрестным шагом по сигналу “остановка” принятие стойки волейболиста, имитация передачи. Передача: броски набивного мяча, передача мяча, подброшенного партнёром, передача в парах (расстояние 1-2 м). Игра мяча в воздухе.

Занятие № 41 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития скорость. Перемещения: ходьба, бег, бег скрестным шагом по сигналу “остановка” принятие стойки волейболиста, имитация передачи. Передача: броски набивного мяча, передача мяча, подброшенного партнёром, передача в парах (расстояние 1-2 м). Игра мяча в воздухе.

Занятие № 42 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития прыгучесть. Перемещения: ходьба, бег, бег скрестным шагом по сигналу “остановка” принятие стойки волейболиста, имитация передачи. Передача: броски набивного мяча, передача мяча, подброшенного партнёром, передача в парах (расстояние 1-2 м). Игра мяча в воздухе.

Занятие № 43 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкости. Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед. Передача: после подбрасывания над собой с набрасыванием партнера (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Приём: снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол».

Март

Занятие № 44 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития скорости. Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед. Передача: после подбрасывания над собой с набрасыванием партнера (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Приём: снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол».

Занятие № 45 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития прыгучести. Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед. Передача: после подбрасывания над собой с набрасыванием партнера (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Приём: снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол».

Занятие № 46 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкости. Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед. Передача: после подбрасывания над собой с набрасыванием партнера (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Приём: снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Подвижные игры

Занятие № 47 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкости. Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед. Передача: после подбрасывания над собой с набрасыванием партнера (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Приём: снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Подвижные игр

Занятие № 48. Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития скорости. Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед. Передача: после подбрасывания над собой с набрасыванием партнера (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Приём: снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Подвижные игры.

Занятие № 49 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития скорости. Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед. Передача: после подбрасывания над собой с набрасыванием партнера (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Приём: снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Подвижные игры.

Занятие № 50 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития прыгучести. Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед. Передача: после подбрасывания над собой с набрасыванием партнера (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Приём: снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Подвижные игры.

Апрель

Занятие № 51 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкости. Перемещения: сочетание приставных шагов боком, лицом и спиной вперед. Передача: с набрасыванием партнёра. Приём: приём снизу двумя

руками, мяч набрасывает партёр, посылает передачей. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе»

Занятие № 52 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития скорости. Перемещения: сочетание приставных шагов боком, лицом и спиной вперёд. Передача: с набрасыванием партнёра. Приём: приём снизу двумя руками, мяч набрасывает партёр, посылает передачей. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе».

Занятие № 53 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития прыгучести. Перемещения: чередование способов. Передача: с набрасыванием партнёром через сетку, многократные передачи в стену. Прием: снизу мяча, брошенного партнёром. То же, мяч набрасывается через сетку. Игра «Передал - садись». «Пионербол».

Занятие № 54 Общеразвивающие упражнения. Упражнение для развития ловкости. Перемещения: чередование способов. Передача: с набрасыванием партнёром через сетку, многократные передачи в стену. Прием: снизу мяча, брошенного партнёром. То же, мяч набрасывается через сетку. Игра «Передал - садись». «Пионербол»

Занятие № 55 Общеразвивающие упражнения. Передача мяча и определённым способом. Передача: передача в стену, передача в парах в зонах 6-3,4-3, 2-3. Прием: тоже, что в уроке 4. Игра «Пионербол».

Занятие № 56 Перемещения: во время ходьбы и бега по сигналу присесть (сесть на пол), подпрыгнуть. Передача: передачи в парах через сетку, передача в треугольнике (расстояние 2 м). Прием: снизу у стены (с ударом о стену), после перемещения и остановки. Игра «Мяч в воздухе»

Май

Занятие № 57 Перемещения: смене способов перемещения по определённому сигналу, имитация передачи и приема мяча. Передача: то же, что в уроке 2. Прием: у сетки, мяч набрасывают через сетку. Подача: бросок набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой в стену ,в парах (расстояние 5-6 м, увеличивается до 8-9 м). Игры «Пионербол», « Мяч в воздухе».

Занятие №58 Перемещение: то же, что в уроке 3. Передача: передачи в треугольнике (в одну и другую сторону), в зонах 6,3,4,из зоны и мяч направляется через сетку. Прием: то же, что в уроке 3. Подача: то же, что в уроке 3. Игра «Мяч в воздухе».

Занятие № 60. Перемещения: то же, что в уроке 4. Передача: и прием: учащиеся в зонах 6,3,4 по обе стороны сетки, передача как в уроке 4,но на другой стороне мяч принимают в зоне 6 сверху или снизу, направляют его в зону 3 и т.д. Подача: нижняя прямая подача через сетку. Игра «Мяч в воздухе».

Занятие №61 (*контрольный*). Упражнения из всех разделов по усмотрению учителя с целью определить степень усвоения программного материала.

