

*Наше будущее – дети.
Трудно с ними, ну и пусть!
В наших детях – наша сила!*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО
ВОЛЕЙБОЛУ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ**

Волейбол



Волейбол –

спортивная игра,

где каждый игрок

действует с учетом

действий

своего партнера.

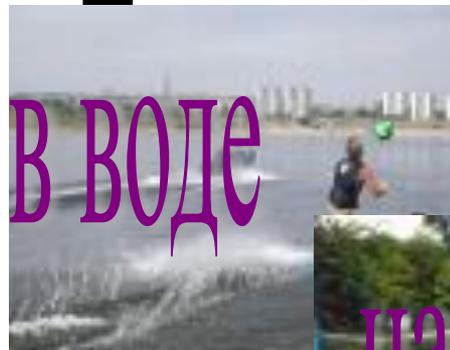
В зале



волейбол везде



в воде



на пляже



на отдыхе



Историческая справка



Уильям Дж. Морган – основатель волейбола. Официальной датой рождения этой игры считается 1895 год. Волейбол получил свое начало в США и назывался МИНТОНЕТ. Волейбол в переводе с английского означает «летающий мяч».



Цель программы:

- овладевать основами физической культуры;*
- укреплять здоровье;*
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);*
- привить любовь к спорту.*

Задачи

Оздоровительные:

1. Выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
2. Способствовать укреплению здоровья
3. Содействие гармоничному физическому развитию;
4. Развитие двигательных способностей;
5. Всестороннее воспитание двигательных качеств;
6. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Образовательные:

1. Обучить жизненно важным двигательным движениям, развить необходимые качества (силу, выносливость, гибкость...)
2. Обучить правильному выполнению упражнений

Воспитательные:

1. Выполнение сознательных двигательных действий;
2. Любовь к спорту;
3. Чувство ответственности за себя, а также волю, смелость

Знания и умения

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 собственного 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.

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшим.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятий, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Владеть 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 игрока и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.

Разделы программы

Общие
основы
волейбола

Изучение
и обучение
основам
техники
волейбола

Изучение и
обучение
основам
тактики
игры

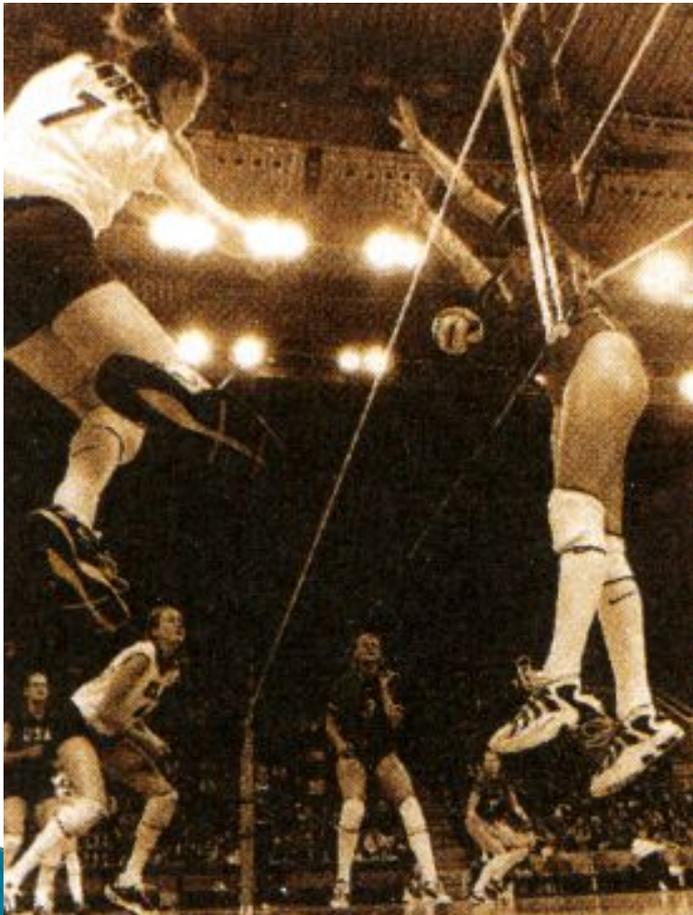
Воспитание
физических
качеств
занимающихся
волейболом

Основы
физической
подготовки в
волейболе

Распределение программного материала

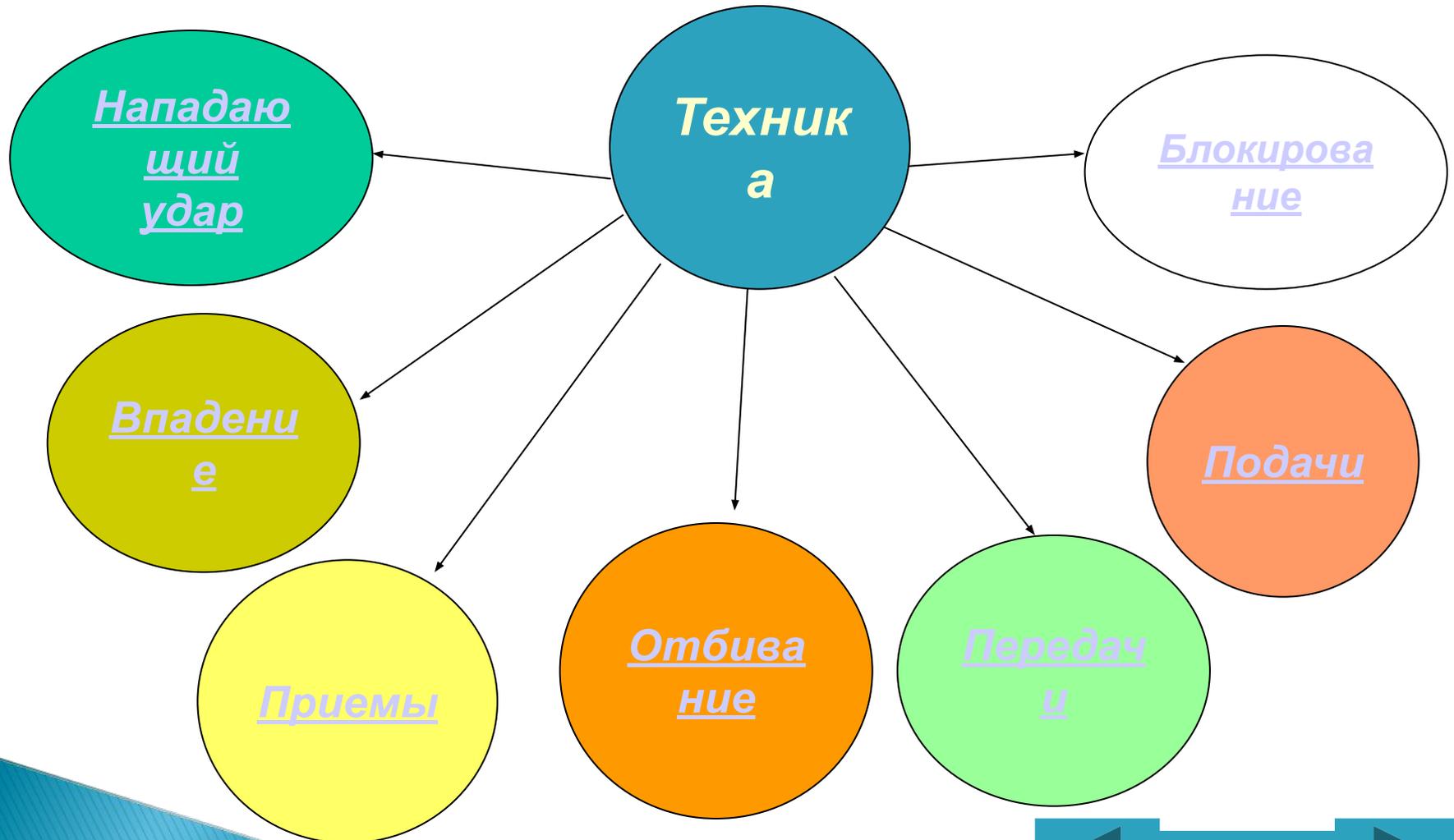
№	Содержание	Количество часов
1	Общие основы волейбола	7
2	Изучение техники игры в волейбол	
	-Техника нападения	22
	-Техника защиты	8
3	Изучение тактики игры в волейбол	
	-изучение тактики игры в волейбол	6
	-тактики защиты	25

Общие основы игры

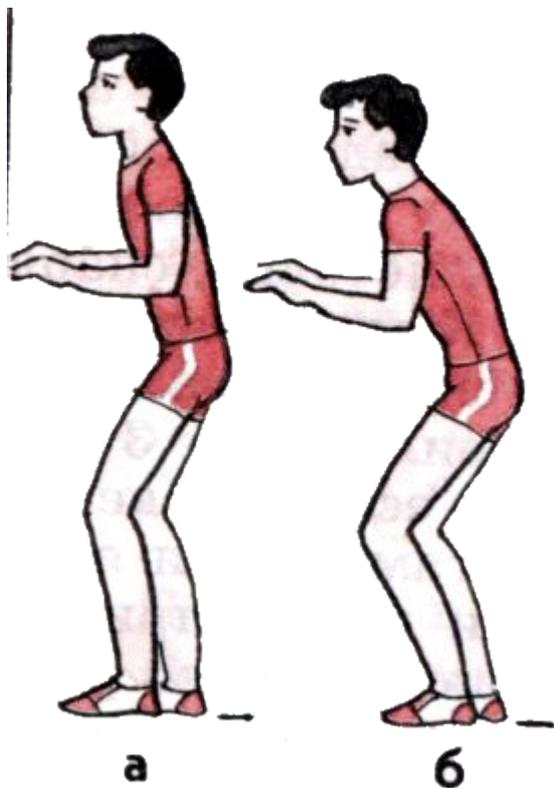


- ▣ Волейбол- коллективная игра.
- ▣ Она проводится между двумя командами.
- ▣ На площадке в каждой команде выступают шесть человек.
- ▣ Цель – игры ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.
- ▣ Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.
- ▣ Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.
- ▣ Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24 : 24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.
- ▣ В матче побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.
- ▣ Правда. В пятой партии требуется набрать не 25, а 15очков.

О технике игры



Стойка волейболиста

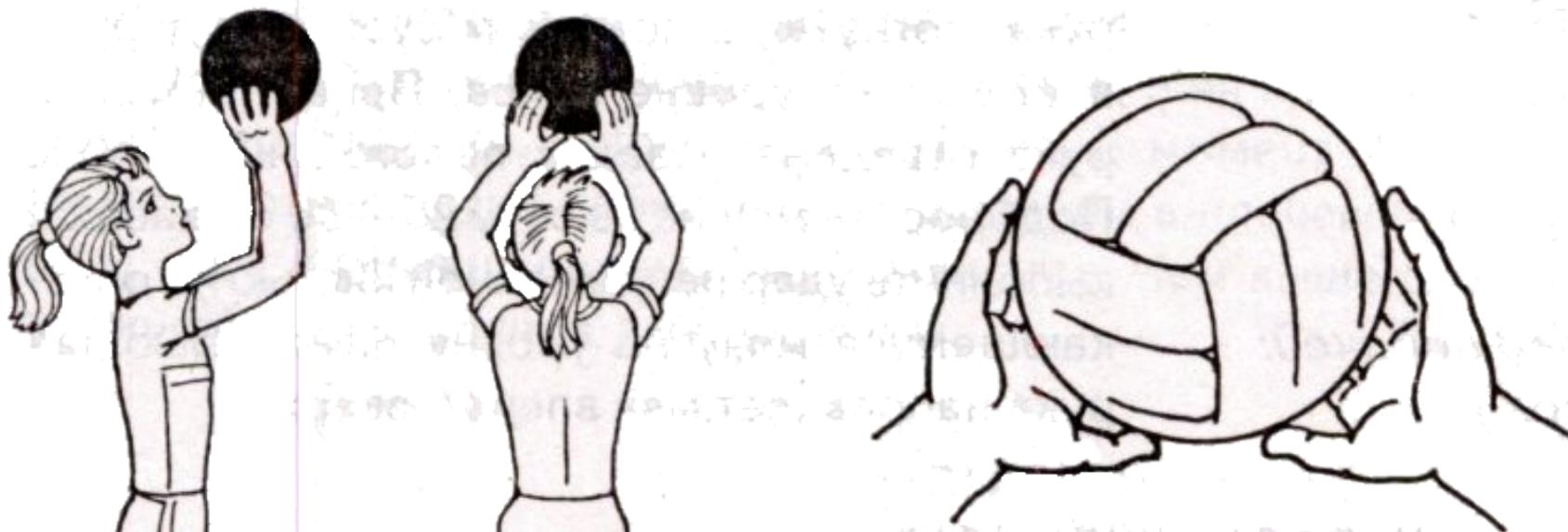


Высокая
стойка

Средняя
стойка

- ❑ Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.
- ❑ Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.
- ❑ Туловище наклонено вперед.
- ❑ Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.
- ❑ Руки согнуты в локтевых суставах.

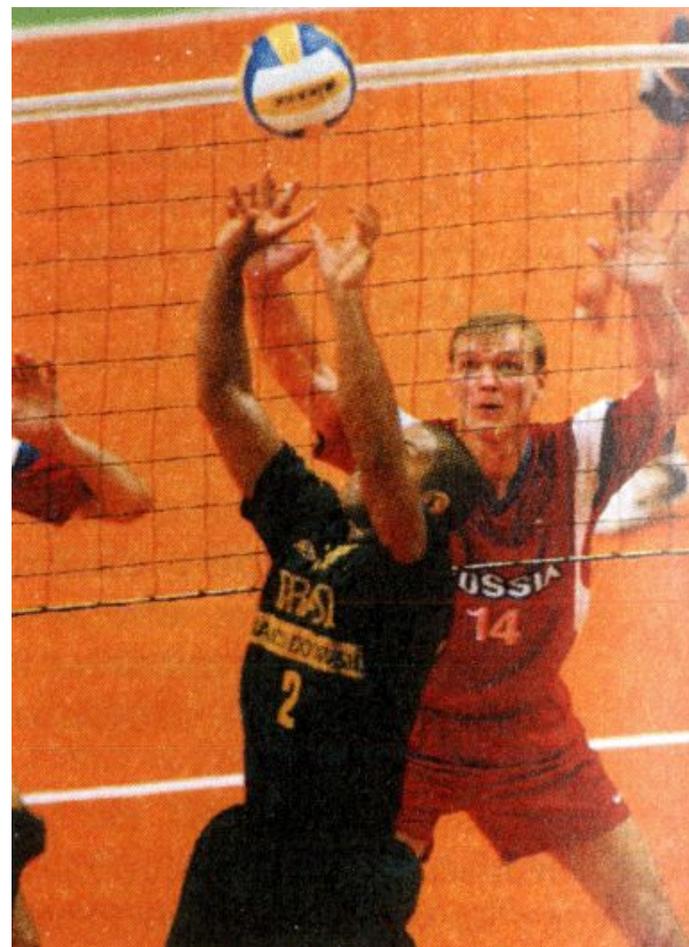
Правильное положение кистей и пальцев



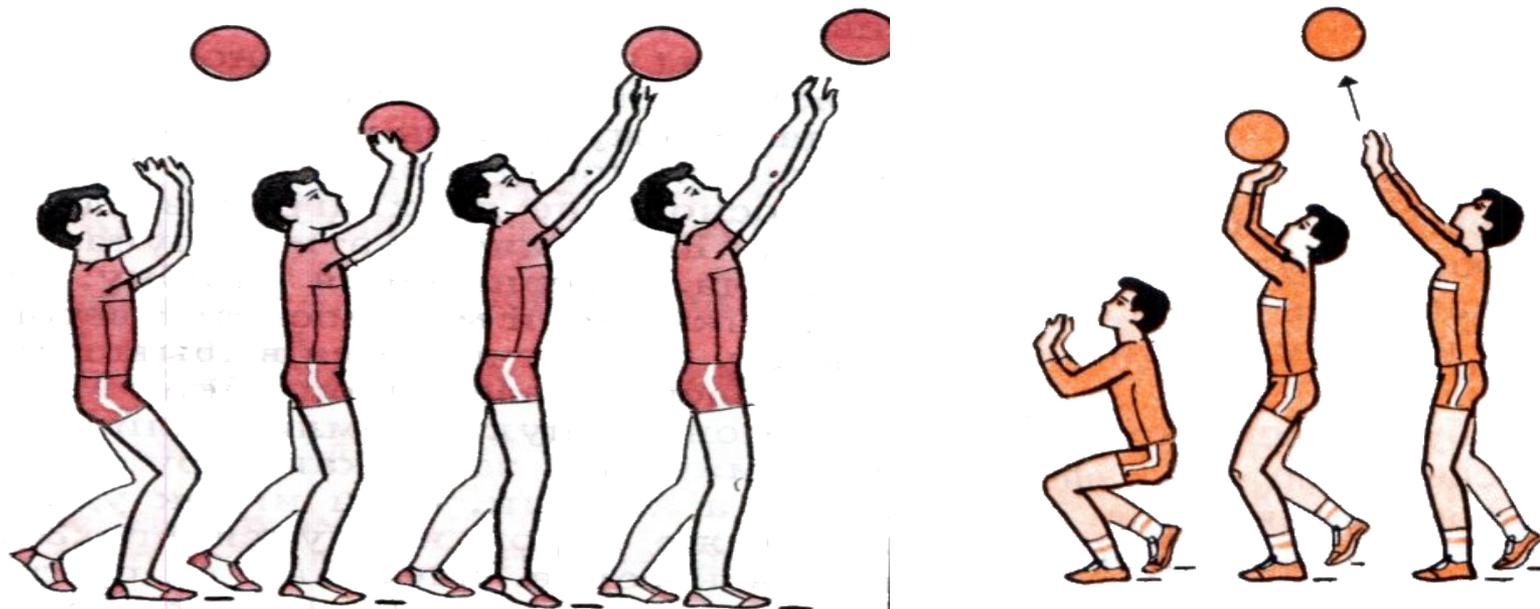
Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками

- ▣ Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.
- ▣ При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.
- ▣ Она дает возможность выполнять различные упражнения по технике, а также играть через сетку.
- ▣ (техника: сверху двумя руками; стоя спиной к цели: через сетку в прыжке; двумя руками снизу)



Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками

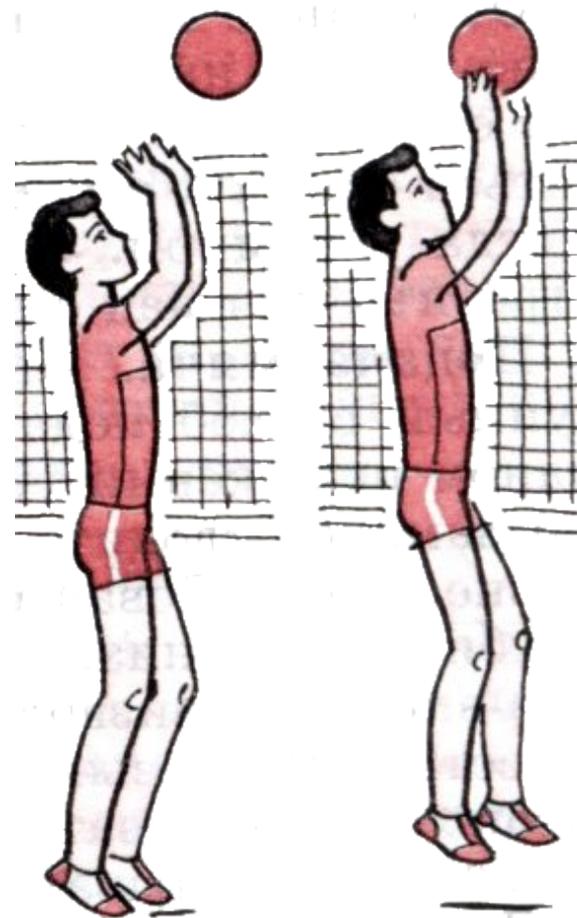


- При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.
- Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.



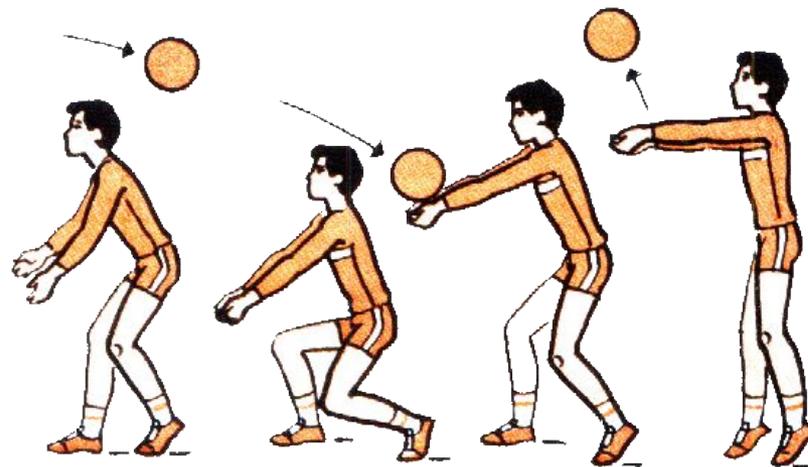
Техника выполнения передачи мяча через сетку в прыжке

- Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног.
- Передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук.

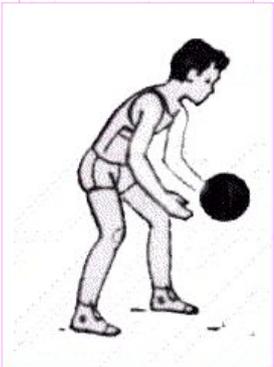
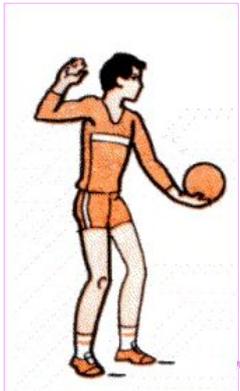


Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу

При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.



Подачи

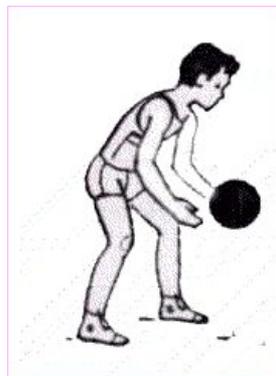


- ▣ *Игра начинается подачей.*
- ▣ *Этим приемом мяч вводится в игру.*
- ▣ *Соревнования без подачи невозможны.*
- ▣ *Очко команда также может выиграть только тогда, когда она подавала, а соперник совершил ошибку.*

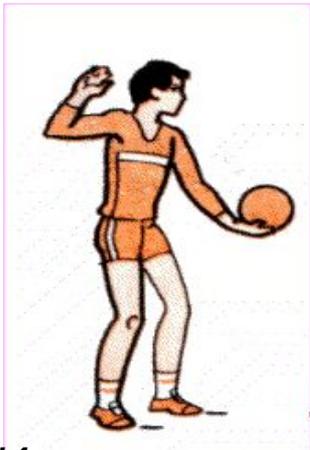
(техника: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача)

Техника выполнения нижней прямой подачи

1. И.п. – стоя лицом к сетки, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед.
2. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса.
3. Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха.
4. Подбросит мяч на высоту 20-30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеч.
5. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.



Техника выполнения верхней прямой подачи



- И.п. – лицом к сетке, левая нога впереди.
- Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах).
- Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.

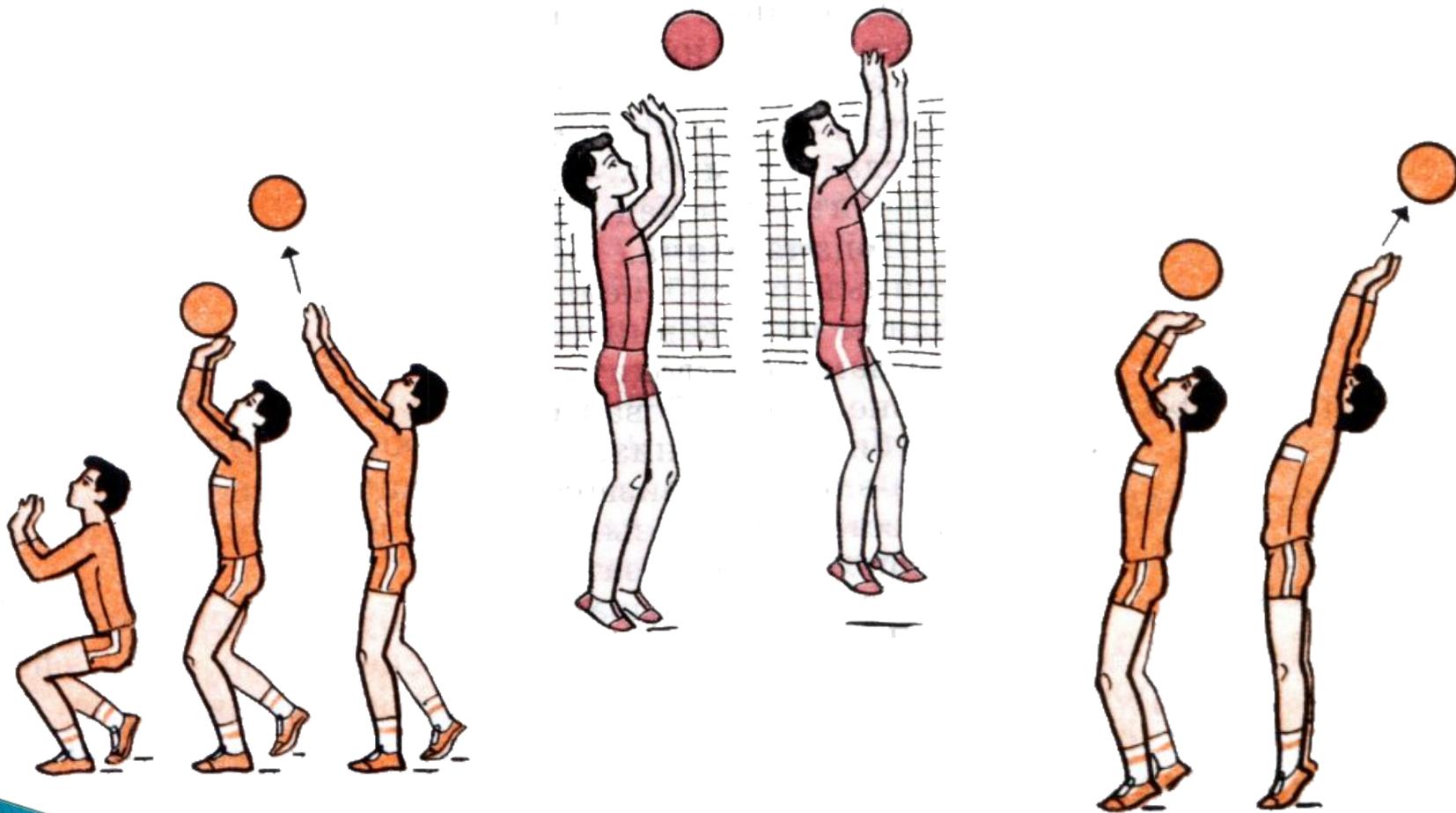


Техника выполнения нападающего удара

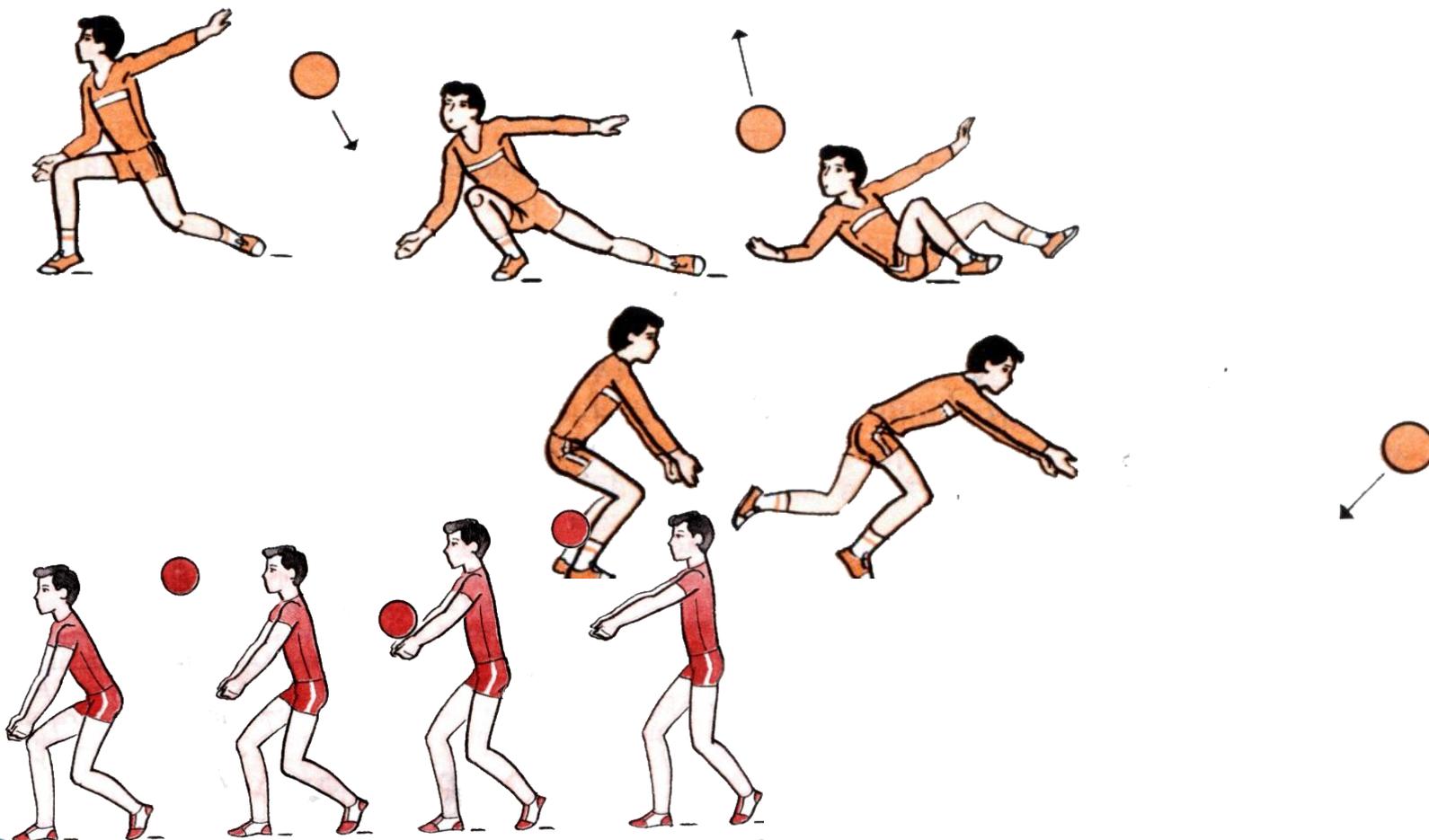
Во время выполнения прыжка быстро разогнуть ноги и резко поднять руки вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Ударное движение начинается с выведения вперед локтя бьющей руки. бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кистью ударяет по мячу вниз – вперед. Чем сильнее нужно пробить по мячу, тем расслабленней должна быть кисть.



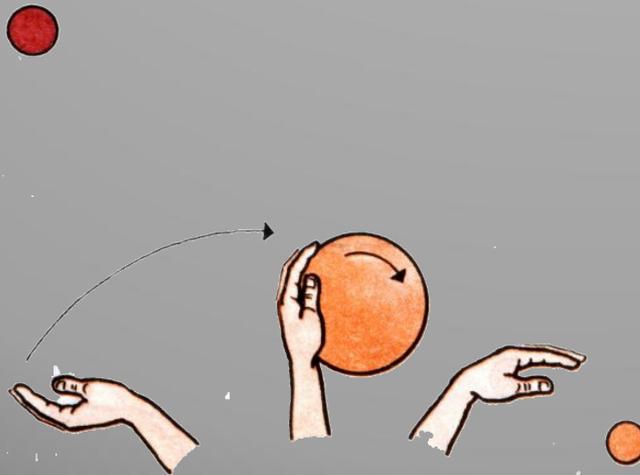
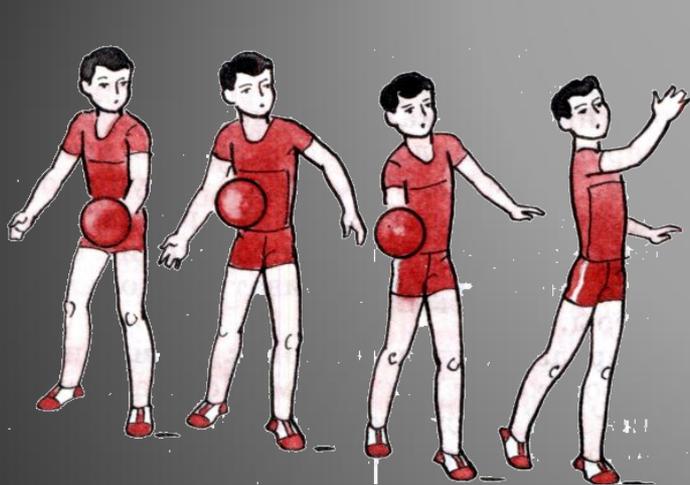
Передачи



Приемы



Подачи



содержание



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	12	15	20
		Дев.	3	6	10	6	10	15
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

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

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	3 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	14	16	18
		Дев.	10	13	15
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	10	14	16
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	19	22	27
		Дев.	14	17	22
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	15	18	22
		Дев.	9	12	17
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	5	7	9
		Дев.	5	7	9
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	7	9	11
		Дев.	5	7	9
7	Нижние передачи над собой	Юн.	25	29	32
		Дев.	17	25	27
8	Верхние передачи над собой	Юн.	24	27	32
		Дев.	18	24	28