

Утверждаю
Заместитель
Директора
По учебной работе
_____ Петрова С.И.
«__» _____ 201__

Рабочая учебная программа
по спортивной секции
«Волейбол»
на 2010/2011 учебный год.

Руководитель секции Терехов В.С.

Общее количество часов по учебному
Плану _____ 111 _____ ч.

Рассмотрен на заседании

«ПЦК общественных дисциплин»
«__» _____ 201__ г.

Зав. ПЦК _____ Сысолятина Р.Н.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами

- привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка
- развитие качеств, необходимых волейболисту, - быстроту, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол;
- приобретение опыта участия в соревнованиях (участие в соревнованиях коллектива физкультуры).

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, развитие необходимых волейболисту качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростной и прыжковой выносливости;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- усвоения основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;
- приобретения опыта участие в районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков;
- приобретения знаний и навыков практического судейства соревнований. - дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки:
- выполнение специальных требований по технической подготовке;
- накопление опыта участия в соревнованиях;
- приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки;
- приобретение инструкторских навыков в организации и проведении

Распределение учебных часов по видам занятий

| № | Виды занятий | Семестр обучения | Всего часов |
|---|------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|
| 1 | Лекции | 1-2 | 2 |
| 2 | Методические | 1-2 | 2 |
| 3 | Практические занятия Учебная практика Самостоятельная работа Студентов | 1-2 | 98 |
| 4 | | 1-2 | 5 |
| 5 | | 1-2 | 4 |
| 6 | Всего | | 111 |

Распределение учебных часов по видам занятий, темам обучения

| № | Наименование видов занятий, тем | лекции | Метод. занятия | Практ. занятия | Учебная практика | СРС | Итого |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------|----------------|------------------|-----|-------|
| 1 | Введение в предмет История развития и современное методическое развитие волейбола | 2 | | | | | 2 |
| 2 | Основы техники нападающего удара, перемещения игрока | | | 20 | 2 | 2 | 24 |
| 3 | Основы техники защиты | | | 10 | 1 | 2 | 13 |
| 4 | Правила игры и правила судейства | | 2 | | 2 | | 4 |
| 5 | -Поддача (верхняя прямая подача) - подача по зонам - силовая подача -планирующая подача | | | 12 | | | 12 |
| 6 | Основы техника передача мяча. | | | 6 | | | 6 |
| 7 | Тренировка скоростно силовых качеств | | | 12 | | | 12 |
| 8 | Учебная игра | | | 38 | | | 38 |
| | Итого: | 2 | 2 | 98 | 5 | 4 | 111 |

Раздел 1 Введение в предмет История развития и современное методическое развитие волейбола.

Тема 1-2ч. Введение в предмет История развития и современное методическое развитие волейбола.

Раздел 2. Основы техники нападающего удара, перемещения игрока 24 часа.

Техника игры разделяется на технику нападения (перемещения, подачи, передачи, нападающие удары) и технику защиты (перемещения, прием мяча, блок).

Тема 2-2ч. Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки. Различают прямые нападающие удары (выполняют лицом к сетке) и боковые (бокком к сетке).

Тема 3-2ч. Прямой нападающий удар. Для достижения высокой горизонтальной скорости движения и ее использования для прыжка вверх выполняется двух-трехшажный разбег. Первый шаг относительно небольшой, скорость невелика. Во втором шаге длина увеличивается, скорость растет. Последний шаг самый большой и быстрый, его обычно выполняют как скачок (напрыгивающий шаг). Одну ногу (обычно правую) выносят вперед и ставят на пятку (стопорящее движение). Другую ногу подставляют так, чтобы с юны находились на одном уровне. В прыжке одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх назад (по типу движения верхней прямой подачи). Ударное движение начинает с поворота тела вокруг вертикальной оси, затем правую руку выпрямляет в локтевом суставе и вытягивает вверх вперед к мячу. Кисть накладываем на мяч в расслабленном состоянии сверху сбоку (угол наклона руки около 75 градусов) движением "хлест" и одновременно с ведением руки вперед сгибает ее в лучезапястном суставе, направляя мяч вниз. В дальнейшем руку опускает по дуче вниз вперед, в направлении к левому колену. После удара игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Тема 4-2ч. Боковой нападающий удар. В современной игре используют сравнительно редко. Разбег при этом ударе принципиально не отличается от прямого удара, только выполняется под более острым углом к сетке. В прыжке при взлете выполняют замах.

Тема 5-2ч. Стартовая стойки: Устойчивая - одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-150 градусов), туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед туловищем игрока (чаще всего применяется при приеме подачи).

Тема 6-2ч. Стартовая стойка Основная - стопы обеих ног расположены на одном уровне на расстоянии 20-30 см друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, ОЦТ тела игрока проектируется на середине площади опоры.

Тема 7-2ч. Перемещения. Во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, волейболист перемещайся по площадке. Цель таких перемещений - выбор и занятие места для выполнения конкретного

технического приема нападения или защит. Для быстрого начала движения перед перемещением игрок должен принять стартовую стойку готовности.

Выделяют следующие типы стартовых стоек:

Тема 8-2ч. Ходьба - в отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг)

Тема 9-2ч. Бег - отличается стар юными ускорениями, режим и изменениями направления движения и резкими остановками.

Тема 10-2ч. Скачок — широкий шаг с без опорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом.

Тема 11-2ч Совершенствование техники нападающего удара.

Тема 12-2ч. Нападающий удар по диагонали.

Тема 13-2ч. Нападающий удар по линии.

Раздел 3 Основы техники защиты. 13 часов.

Тема 14-2 ч. Техника защиты.

В защите применяются те же стойки, что и в нападении, но чаще используются низкие стойки. Перемещения в защите также мало чем отличается от перемещений в нападении, - ходьба, бег, выпады и прыжки, однако выполняются они, как правило, стремительно, с резкими остановками, с быстрой сменой направлений, часто переходят в прыжок или нападении.

Тема 15-2ч. Прием мяча – технической прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападующих действий соперников. Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу. Он является наиболее надежным против возможной мощи нападения, против сильных ударов и планирующих подач. При этом способе приема мяча туловище вертикально или слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед-вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук (говорят-«на манжет»)

Тема 16-2ч. Прием мяча двумя руками сверху

Применяется против не сильно летящих мячей, а также в случаях, когда другой способ приема не рационален.

Тема 17-2ч. Прием мяча одной рукой снизу считается неточным и применяется сравнительно редко, но, если летит мяч далеко от игрока и другим способом, его принять невозможно, волейболист вынужден

Тема 18-2ч. Блокирование. Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника называется блоком, а действия защитников - блокированием.

Тема 19-3ч. Техника защиты 2-й, 3-й и 4-й зоны при нападающего удара.

Раздел 4. Правила игры и правила судейства 4 часа.

Тема 20-2ч Правила игры.

Игра производится на площадке, которая представляет собой прямоугольник 18х9 м. Она должна быть твердой и ровной. Площадка ограничивается короткими (лицевыми) линиями и длинными (боковыми). Середины боковых линий соединяются прямой линией, которая называется средней. На расстоянии 3 м от средней линии и параллельно ей проводят линии, соединяющие боковые линии - это линия нападения. Ширина всех

линий разметки площадки 5 см. они входят в размеры ограничиваемых ими площадей. Цвет линии должен отличаться от цвета площадки.

Над средней линией площадки натягивается сетка длиной 9.5 м и шириной 1 м. Сетка крепится па двух стойках (столбах), которые устанавливаются на расстоянии не ближе 50 см от боковых линий. Высота сетки в середине площадки должна быть. 2.43 м для мужских команд и 2.24 м - для женских. В команде должно быть не более 12 игроков: 6 игроков, начинающих игру и данной партии, считаются основными, они действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (-зоны 2, 3. 4). называют игроками передней линии, остальных - игроками задней линии, они считаются запасными и располагаются около площадки на отведенных местах. Любой основной игрок в каждой партии может быть один раз заменен запасным игроком и имеет право вновь вернуться в игру вместо ранее заменившего его запасного игрока.

Соревнования проводятся из трех или пяти партий это предусматривается положением о соревнованиях. Победившей считается команда, выигравшая две или три партии. После каждой партии, а также в третьей (пятой) решающей партии при счете «8» производится смена сторон. Команде засчитывается очко, когда при ее подаче ошибку совершает команда соперника. Партия считается выигранной, когда одна и 5 команд набрала 15 очков или перевес в 2 очка при равенстве счета (например. 16:14. 17:15 и 1-1.)

Во время игры каждая команда имеет право па три удара для направления мяча на сторону соперника. Касание мяча при блокировании за удар не засчитываем. Принимать мяч разрешается любой частью тела выше пояса. Касание мяча должно быть коротким, отрывистым. Один и тот же игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд: исключение составляет прием мяча после блокирования. При одновременной ошибке, допущенной двумя игроками разных команд, мяч переигрывают.

При блокировании разрешаемся переносить руки над сеткой на сторону соперника, но при этом блокирующие не имеют права касаться мяча, пока команда соперника не завершит! действие, которым направляет мяч в сторону блокирующих.

Мяч должен быть перебит на сторону соперника над сеткой в пределах ее ширины (9 м). Если мяч пересек плоскость сетки за линии пределами, команде засчитывается ошибка. Касание мячом сетки в указанных пределах не является ошибкой (за исключением подачи). Касание площадки противоположной команды любой частью тела считается ошибкой. Наступать на среднюю линию можно.

Каждая команда в каждой партии имеет право на два перерыва в игре по 30 с каждый

Тема 21-2ч. Правила судейства.

Раздел 5. Подачи 12 часов.

Тема 22-2ч. Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступить ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лептами), не задев ее. Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки: коснется игрока подающей команды: производится броском или толчком: выполнена двумя руками: произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.

Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Тема 23-2ч. Нижняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0.5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняет замах начал вниз. При снижении мяча и полете примерно до уровня груди игрок маховым движением прямой правой руки сзади вниз вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения Ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится па впереди стоящую ног. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча.

Тема 24-2ч Нижняя боковая подача. Занимающийся сюит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывается вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз начал, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правую плеча вперед, Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится па впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища чан и мающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.

Тема 25-2ч. Верхняя прямая подача. Занимающийся стоит липом к сетке.левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди па высот} до 0.5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При ном игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руки к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов!). Удар по мячу выполняет "жесткой" кистью и несколько снизу. Ноги и при этом выпрямляются, тяжесть тела

переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается.

Тема 26-2ч. Верхняя боковая подача. Занимающийся сюит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой па высоту до 1.5 м. Замах выполняя одновременно правой рукой вниз назад, при этом правое плечо значительно отпускается и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85 градусов), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.

Тема 27-2ч. подача по зонам.

Распространенные ошибки:

1. Игрок при подаче не попадает кистью по мячу, мяч при этом летит в разные стороны. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи (в сторону, за голову или далеко впереди себя и т.д.): отсутствие зрительного контроля за движением руки при ударе.
2. При подаче мяч не долетает до сетки. Причины: медленное движение руки к мячу при ударе: при ударе по мячу кисть расслаблена.
3. При подаче игрок не попадает мячом в площадку соперника. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи; рука не вытягивается в направлении движения мяча при подаче.

Способы устранения ошибок: отработать вертикальное подбрасывание мяча, концентрировать внимание на движении кисти руки при ударе по мячу, укреплении мышц руки, вытягивании руки после подачи в направлении сетки.

Раздел 6. Основы техника передача мяча. 6 часов.

Тема 28-2ч. Передача - Технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнюю края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.

Тема 29-2ч. Передача вперед. Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу: ноги согнут в коленях (130-160 градусов): руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча движение начинают ноги они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются и направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируются к коленях в исходном положении.

Тема 30-2ч. Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одна нога (обычно левая) несколько впереди другой. Руки поднимают так, чтобы кисти рук находились над головой. Вначале разгибаются НОГИ, одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях туловища. Затем руки разгибаются в локтях строго вверх, а необходимый угол взлета мяча задается и регулируется величиной пригибания игрока.

Распространенные ошибки:

1. Игрок выполняет передачу с техническими ошибками (бросок, захват мяча и т.д). Причины: неправильный выход игрока к месту встречи с мячом: отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.
2. При передаче игрок не может точно направить мяч своему партнеру. Причины: слишком медленные или слишком резкие движения рук при выполнении удара по мячу: руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

Способы устранения ошибок: отработать выход к мячу так, чтобы он падал на голову; обратить внимание па быстрое выпрямление ног и относительно медленную работу рук при ударном движении передачи: отработать полное выпрямление рук в локтевых суставах при передаче.

Раздел 7. Тренировка скоростно-силовых качеств 12 часов.

Тема 31-2ч. Упражнения для воспитания силы. Сгибание разгибание кистей в лучезапястном суставе с гантелями (1-1.5 кг.); можно выполнить с партнером.

Тема 32-2ч. Упражнения для воспитания силы. Стоя на расстоянии 0,5 м. от стены отталкивание с акцентом на работу кистей рук (расстояние можно постепенно увеличивать до 1-1.5м.); можно выполнить с партнером.

Тема 33-2ч. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, опираясь на руки стоящего партнера.

Тема 34-2ч. Упражнения для развития силы мышц туловища. Сидя на скамейке наклоны вперед и назад, партнер держит занимающегося за стопы.

Тема 35-2ч. Упражнения для развития быстроты. Стартовые ускорения из различных положений, бег на короткие (3-10 м.) дистанции с партнером.

Тема 36-2ч. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Прыжки вверх с поворотом в воздухе (на 180, 270, 360 гр.) или с выполнением различных движений в воздухе хлопок над головой.

Раздел 8. Учебная игра. 38-часов.

Тема 37-4ч. Учебная игра. Тактика защиты.

Тема 38-4ч. Учебная игра. Тактика нападения.

Тема 39-4ч. Учебная игра. Защита углом вперед.

Тема 40-4ч. Учебная игра. Защита углом назад.

Тема 41-4ч. Учебная игра. Страховка у сетки при нападении.

Тема 42-4ч. Учебная игра. Тактика защиты при атаке с 3-й зоны.

Тема 43-4ч. Учебная игра. Тактика защиты при атаке с 2-й зоны.

Тема 44-4ч. Учебная игра. Тактика защиты при атаке с 4-й зоны..

Тема 45-4. Учебная игра. Тактика защиты при нападении 2-й линии.

Тема 45-2. Учебная игра. Соревнование

Список рекомендованной литературы

1. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.–368 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2000.-180 с.
4. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с