

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Красное Знамя
Аркадакского района Саратовской области.

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Е.Н.Галдина

«30» августа 2019г.

«Утверждаю»

Директор школы

Л.Н.Екатериноушкина

«31» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Кострюкова Павла Николаевича

Фамилия Имя Отчество

кружок «Волейбол» 8-11 классы

2019 – 2020 учебный год.

Пояснительная записка.

В программу кружка входит закрепление и совершенствование основ техники и тактики игры. Специфика волейбола — выполнение приемов в одно касание, ограниченное количество ударов по мячу, сравнительно небольшая площадка для игры — предъявляет высокие требования к занимающимся. Выполнение разнообразных упражнений, участие в подготовительных и двусторонних играх в волейбол содействуют развитию важнейших двигательных способностей и воспитанию волевых качеств.

На протяжении всего периода обучения большое внимание уделяют развитию двигательных способностей, специфических для игры в волейбол: силы кистей рук, прыгучести, быстроты реакции, быстроты передвижения и др.

При обучении надо стремиться, чтобы учащиеся в первую очередь овладели верхней передачей, приемом подачи и перемещениями. Так как воздействие игры в волейбол на организм полностью зависит от того, насколько учащиеся владеют основными приемами игры. Учитывая это вообще не следует очень часто проводить двусторонние игры. Полезнее больше внимания уделять обучению приемам игры и подготовительным к волейболу играм.

Принципиальных отличий в последовательности обучения юношей и девушек техническим приемам и тактическим действиям нет. У юношей несколько шире программа, им в силу большего двигательного опыта доступны более сложные задания. Учебный материал. Для юношей и девушек является общим.

Главная цель обучения – Формирование физической культуры личности школьника, практическое привитие и совершенствование навыков игры в волейбол по основным правилам соревнований, развитие двигательной активности, укрепление здоровья обучающихся.

Цели:

- 1.- закрепление и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- 2.- развитие двигательных способностей, специфических для игры в волейбол;
- 3- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

Задачи:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями при игре в волейбол и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма;
3. воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
4. технически правильно выполнять двигательные действия при игре в волейбол.

Планируемые результаты:

Приобретение навыков игры в волейбол по упрощенным и основным правилам, укрепление физического здоровья учащихся.

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Издательство Москва «Просвещение» 2011. Колодницкий А.Г.
2. Программа спортивной подготовки волейбол. Государственное бюджетное учреждение «Саратовский областной физкультурно-спортивный центр «Урожай». Саратов 2013 г.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Коррек- тировка	Тема	Количество часов
1	2	3	4	5
1-2			Правила поведения учащихся на занятиях по волейболу. Основные правила игры.	2
3-4			Начальная расстановка. Стойки игрока.	2
5-6			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком. Соверш.	2
7-8			Перемещения в стойке приставными шагами: влево, вправо, вперёд, назад. Соверш.	2
9-10			Совершенствование способов перемещения. Бег, остановки, прыжки, повороты. Соверш.	2
11-12			Подача мяча: верхняя. <i>Спорт. игры.</i>	2
13-14			Подача мяча: верхняя и нижняя прямая. Соверш. <i>Спорт. игры.</i>	2
15-16			Подача мяча: верхняя прямая; верхняя боковая. Соверш. <i>Спорт. игры.</i>	2
17-18			Передача мяча: сверху двумя руками с места. Соверш. <i>Спорт. игры.</i>	2
19-20			Передача мяча: сверху двумя руками в прыжке. Соверш. <i>Спорт. игры.</i>	2
21-22			Передача мяча: сверху двумя руками после перемещения; из зоны в зону. <i>Спорт. игры.</i>	2
23-24			Передача мяча: из зоны в зону; из глубины площадки к сетке. Соверш. <i>Спорт. игры.</i>	2
25-26			Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Соверш. <i>Спорт. игры.</i>	2
27-28			Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки. <i>Спорт. игры.</i>	2
29-32			Спортивные игры. Волейбол по основным правилам соревнований. <i>Спортивные игры.</i>	4
33-34			Прием мяча снизу двумя руками. Соверш. <i>Спорт. игры.</i>	2
35-36			Прием мяча сверху двумя руками. Соверш. <i>Спорт. игры.</i>	2
37-38			Прием мяча приём мяча отражённого от сетки. Соверш. <i>Спорт. игры.</i>	2
39-40			Прием мяча снизу от верхней и нижней прямой подачи. Соверш. <i>Спорт. игры.</i>	2
41-42			Действия без мяча: имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу. <i>Спорт. игры.</i>	2
43-46			Спортивные игры: волейбол по основным правилам соревнований. <i>Спорт. игры.</i>	4
47-48			Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки. <i>Спорт. игры.</i>	2
49-50			Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. <i>Спорт. игры.</i>	2
51-52			Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. <i>Спорт. игры.</i>	2
53-56			Спортивные игры. Волейбол по основным правилам соревнований.	4
57-60			Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое в зонах 4 и 2. <i>Спорт. игры.</i>	4
61-62			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	2
63-64			Групповые тактические действия в нападении и защите	2
65-66			Командные тактические действия в нападении и защите.	2
67-68			Двусторонняя учебная игра.	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ по волейболу.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм: - при падении на твердом покрытии; - при нахождении в зоне удара; - при блокировке мяча; — при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
2. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
3. Не вести игру влажными руками.
4. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
5. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Правила поведения учащихся на занятиях по волейболу в целях предупреждения травматизма. падении

Категорически запрещается выполнять технические приемы без предварительной разминки. Особенно это касается нападающих ударов и блокирования. Тем более нельзя проводить двустороннюю игру без общей и специальной разминки (с мячами). Для волейбола характерны частые падения при выполнении защитных действий, поэтому надо научиться технике самостраховки: при падении на спину группироваться, пригибая голову к груди, не подставлять руки, чтобы опереться о площадку; при падении вперед на бедра и на грудь голову повернуть в сторону, не выставлять вперед колени (рассчитывать на смягчающее действие специальных наколенников нельзя).

В игре в нападении и при блокировании могут происходить столкновения учащихся, приводящие к травмам голеностопных суставов. Поэтому при выполнении указанных приемов не должно быть большого поступательного движения вперед. Бывает, однако, что после разбега недостаточен стопорящий момент и учащийся по инерции переходит среднюю линию или врывается в стенку. Надо научить школьников избегать таких ситуаций.

Журнал

регистрации инструктажей по технике безопасности учащихся посещающий кружок «Волейбол»

Дата	Ф.И.О. инструктируемого	Ф.И.О., должность инструктора	Подпись инструкти- руемого.	Подпись инструк- тора.

Двигательные действия и навыки (112)

Действия без мяча: имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу.

Подача мяча: верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая.

Передача мяча: сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки.

Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.

Нападающий удар через сетку: по ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу, выполняемых из двух зон (4—3 и 2—3) в известном направлении.

Индивидуальные тактические действия: выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу; выбор места для выполнения блокирования нападающего удара; выбор места для выполнения нападающего удара.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи; защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме подач и последующей передаче; нападающие действия игроков передней линии при второй передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействие игрока зоны 2 с игроками зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий соперника; командные – прием мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.

Спортивные игры: волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Правила игры в волейбол.

Площадка для игры в волейбол имеет размеры 18x9 м. Она разделена сеткой, которая устанавливается для мальчиков до 14 лет на высоте 2,30 м, для девочек—2,10 м; до 16 лет—2,40 и 2,20 м; до 17 лет—2,43 и 2,24 м (такая же высота для взрослых спортсменов).

Окружность мяча —65 см, вес —270 г. Соревнования проводятся по возрастным группам: младшей (11—12 и 13—14 лет), средней (15—16 лет), старшей (17—18 лет) и взрослых (19 лет и старше).

В команде должно быть не более 12 игроков. Шесть игроков, начинающих игру в партии, считаются основными, остальные —запасными. Каждая команда в каждой партии имеет право на 6 замен. Игроки располагаются в определенной расстановке, которую нельзя менять до окончания партии.

Соревнования состоят из трех или пяти партий. Победившей считается команда, которая выиграет две или три партии. Каждая партия проводится до 25 очков. При счёте 24-24 для выигрыша надо иметь преимущество в 2 очка. После каждой партии и в середине решающей команды меняются площадками. В решающей партии игра продолжается до 15 очков с минимальной разницей в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами, сохраняя прежнюю расстановку.

Команде, без уважительных причин не явившейся на матч засчитывается проигрыш со счетом 3:0 в партиях 25:0.

Перед матчем судья проводит жеребьевку. Победитель выбирает или право подачи мяча или право на площадку.

Расстановка фиксируется на карточке которую подписывает тренер, в карточке фиксируется **либеро L**. Либеро игрок задней линии, он не имеет право на подачу, блокирование, попытку блокирования, нападающий удар, если мяч находится выше края сетки, замены либеро не являются очередными, их число не лимитировано. Форма либеро должны отличаться от формы других игроков команды.

Игрок не может выполнять по мячу 2 удара подряд кроме отскока от блока. Мяч можно трогать любой частью тела, в том числе ногой.

Игра начинается с подачи игрока первой зоны из-за лицевой линии с места подачи, на выполнение которой дается 8 с.

При блокировании разрешается переносить руки через сетку и касаться мяча. Если мяч задет на блоке, это не входит в число трех ударов подряд, на которые имеет право команда. Касание сетки во время игры и переход средней линии считаются ошибками.

При игре не допускается: захват мяча (захвачен и брошен); двойное касание - игрок дважды ударяет мяч или касается различными частями тела.

Соприкосновение с сеткой является ошибкой, исключая случаи, когда игрок, не пытающийся играть мячом, **случайно** коснется сетки (при повороте у сетки).

Блокирование – действия игроков вблизи сетки для препятствия перелета мяча, летящего от соперников, осуществляется поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки. В блокировании участвуют лишь игроки передней линии. После касания мяча блокирующими команда имеет право на три удара. Первый удар после блока может сделать любой игрок включая участников блокирования. **Нельзя блокировать ПОДАЧУ соперника.**

Игровые действия – мяч находится в игре с момента подачи разрешенной судьей. Мяч считается «*в площадке*», когда он касается её поверхности, **включая ограничительные линии**. Мяч считается «за», когда - он касается поверхности площадки за ограничительными линиями; - касается посторонних предметов; - касается антенн или сетки за антенной; - пересекает плоскость сетки за антеннами.

Перерывы и задержки – каждой команде дано право на два 30 секундных перерыва. Просьба тренера о перерыве или замене делается когда мяч вышел из игры. Во время перерыва игроки должны покинуть площадку и подойти к скамейке запасных. Замену или перерыв просит тренер или капитан у второго судьи

Неправильное поведение – подразделяется на **неспортивное поведение** (неправильное поведение члена команды по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям) – 1 раз- предупреждение- ЖЕЛТАЯ карточка; 2 раз- замечание- КРАСНАЯ- проигрыш розыгрыша; 3 раз- удаление- обе вместе(ЖЕЛ. и КР.).

грубое поведение – действие противоречащее правилам хорошего тона и норм морали, и выражение неуважительности – 1 раз- замечание – КРАСНАЯ- проигрыш розыгрыша; - 2 раз- удаление- обе вместе.

Агрессивное поведение- физическое нападение или преднамеренная агрессия- 1 раз- дисквалификация- обе карточки отдельно – удаление из контрольной зоны.

Судьи. В судейскую бригаду на матч входят: *первый судья, второй судья, секретарь, линейные (2 или 4 человека), всего 5 или 7 человек судьи + по 3 вытиральщика и 2 подавальщика на каждую сторону. Всего матч должны обслуживать 15-17 человек.*

Общие советы для начинающих в волейболе

1-Если мяч летит между игроками, принимает тот, чья правая рука ближе к мячу.

2-Если пошел на мяч для приема - иди до конца и принимай, даже если уже понял, что мяч не твой, скажи "Я!" и приучи партнеров разбегаться в таком случае. Это, правда, не означает, что можно бегать из двойки в пятерку с криком "Я!"

3-Второй пас всегда связующего (если, конечно он не принимал). Когда, правда, прием уж совсем никакой и связующий не успевает, то тот, кому ближе, отдает передачу для нападения.

4-В момент приема подачи не дергайся, если принимать не будешь, иначе партнер может решить, что ты именно ломишься на прием. (см. также правило № 2). В современном волейболе принимающих часто всего двое, чтобы не мешались друг другу.

5-Чем ниже позиция принимающего, и чем ближе к полу "ловиться" мяч, тем легче его обработать. Сверху подачи принимают пижоны или очень опытные игроки, да и то, когда подача "парашютом".

6-Перед тем, как поставить блок, смотри в момент разбега нападающему в глаза, часто по направлению взгляда можно узнать, куда он будет бить.

7-Прыжок блокирующих следует чуть позже нежели блокируемого нападающего, поскольку второй с разбега прыгнет выше, "перевисит" блок и ударит поперек него.

8-При выборе позиции при блокировании, крайние блокирующие располагаются таким образом, чтобы в момент отрыва от земли плечо, обращенное к ближайшей боковой линии (скажем, в двойке это правое), находилось на одной линии с правым же плечом нападающего, которого ты будешь блокировать.

9-Если блок двойной или тройной, то пристраиваться должны крайние блокирующие к центральному (к тройке)

10-Самый мобильный, умный, психологически устойчивый с лидерскими качествами игрок - это связующий, команда начинается с него, поэтому сначала в команду надо искать или воспитывать связующего, а потом всех остальных

11-Мы играем таким образом, что скидки соперника на первую линию страхуют игроки первой же линии, т.е. свободный от блока игрок выходит за спину блокирующим. Подробнее смотри схемы перемещений и комбинации

12-Последний мяч, который переводится не ударом, из нескольких одновременно успевающих игроков играет тот, кто находится лицом к сетке

13-В наст. время нападающие первой линии в приеме не участвуют, а выходят почти в аут в районе средней линии и готовятся к разбегу на атаку

14-Подачу стоит подавать в самого слабого из принимающих, кто это, обычно становится ясно уже в первой партии. Если же все принимают равно или слабый принимающий вышел на первую линию, подавать следует в первую зону, чтобы затруднить пас связующему

Прием подачи и игра в защите

Прием подачи является одним из главнейших элементов в волейболе как классическом так и пляжном. Именно в хорошем приеме и доводке мяча до связующего заключен один из залогов хорошей игры команды. Не для кого не секрет, что в защите в основном играет "ногами"... Одним из составляющих успешного приема является правильный выход "под мяч". При таком выходе следует находиться так, чтобы мяч попадал прямо в Вас, а не куда-то сбоку. Руки должны быть перед Вами не где-то рядом. Нет, конечно же иногда невозможно принять мяч иначе как "сбоку", но это скорее редкость, чем правило. Прежде чем принимать надо постараться выйти под мяч. При подаче это сделать не так уж сложно, хотя здесь как в любом деле необходим опыт. На площадке при приеме необходимо становиться в зависимости от приема - "глубже" или "ближе", все таки оптимальным является положение где-то в 6-7 метре площадки.

Первое на что следует обратить внимание, это то какую подачу будет подавать подающий игрок: силовую, планирующую, "короткую" или возможно он попытается обмануть - в прыжке постарается подать "короткую"... В любом случае придется принимать, так что надо подготовиться к приему. Необходимо занять исходную стойку волейболиста (возможно также "сесть" - то есть согнуть ноги в коленях - поглубже) руки должны находиться на уровне груди, так как сразу не ясно, как придется принимать подачу. Следует расположиться по ходу разбега подающего, если он подает в прыжке и просто находиться лицом к лицу к подающему, если еще не видно как он будет подавать.

Во время самого полета мяча остается только переместиться "под мяч"... Вообще перемещения во время полета мяча в то место, где он должен приземлиться - великое искусство, приходящее с опытом. Перед самым приемом следует остановиться, так как в движении принимать гораздо сложнее чем в статичном положении.

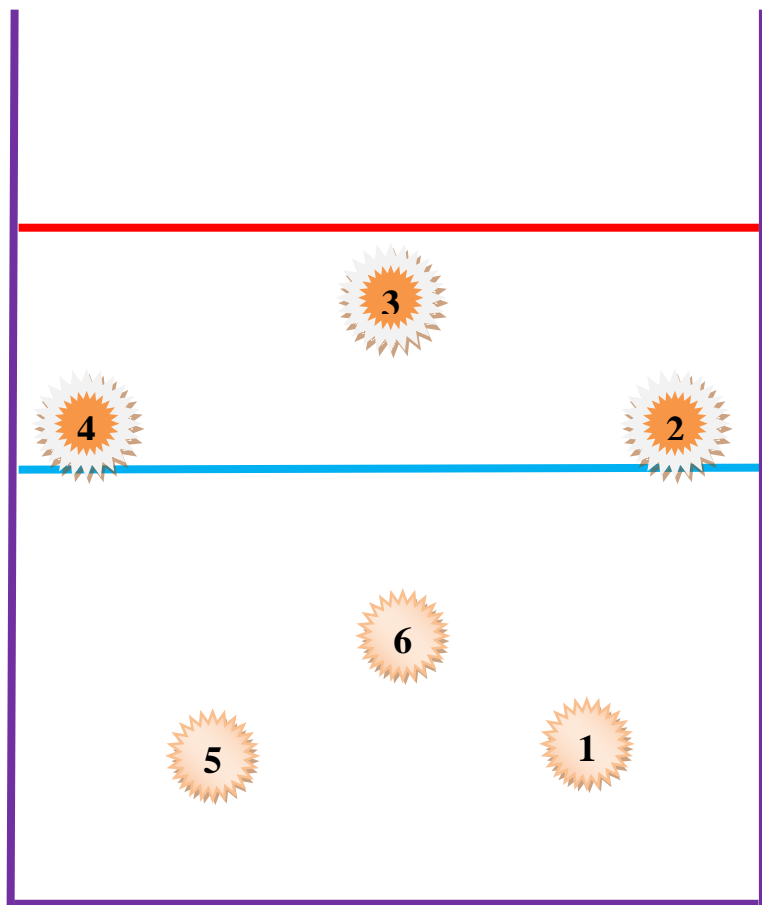
При приеме подачи возникает вопрос как лучше принимать "снизу" или "сверху". Сейчас, когда первый прием не слишком строго судится, то как-то точнее доводить мяч до связующего "сверху", однако вроде силовую подачу сверху принимать как то не очень... Надо смотреть по ситуации. Не следует "зацикливаться" на одном конкретном приеме. Необходимо владеть ими одинаково. (при приеме достаточно сильной подачи "сверху" есть маленькая хитрость - сам прием должен быть жестким, участвуют одни кисти, так как в противном случае мяч может "провалиться" через руки, или после касания улететь в неизвестном направлении, а не совсем туда, куда вы хотели чтобы он полетел).

Прием силовой подачи сопряжен с одной трудностью, это необходимость "смягчения" мяча. Для этого необходимо просто "подставить" под него руки. И в момент касания мяча просто слегка притянуть их к себе, но только совсем чуть-чуть, а то произойдет что-нибудь неприятное - мяч

отскочит совсем не туда... Но вообще-то силовая подача одна из самых несложных. (Речь идет не об уровне силовой подачи, которую подают игроки в Высшей или Суперлиге). Т.е. конечно все зависит от конкретной подачи, но ее прием заключается в выходе под мяч и подстановке под него рук.

Одной из сложнейших для приема является планирующая подача. Амплитуда колебания мяча достигает 1 метра. Ее принимать очень сложно. Для приема планирующей подачи зачастую используют прием "сверху" так как при планирующей подаче мяч летит не с такой большой скоростью, как при силовой. Если мяч почти весь свой путь летел в Вас, но потом вдруг стал уходить вправо или лево, то это по-прежнему Ваш мяч и принимать следует именно Вам, а не партнеру.

В общем, есть одно главное правило - "не дергаться" во время приема: не подпрыгивать, не "подсекать" мяч руками. Если Вам кажется что мяч может отскочить куда-то "не туда", то сначала примите, а потом видно будет! Допустим Вы уже поняли, что до связующего Вы мяч не доведете, то следует просто оставить мяч в игре, подняв его повыше в середину площадки, или на первую линию, так вы максимально исправите ситуацию и розыгрыш мяча не будет "безнадежным" для Вашей команды - связка добежит до мяча и отдаст передачу, пусть даже не получится разыграть какую-нибудь комбинацию, он все равно мяч останется в игре или вы выиграете это розыгрыш.



Учитель физической культуры
МБОУ-СОШ с.Красное Знамя Кострюков П.Н.