

Пояснительная записка

В волейбольном кружке могут заниматься дети в возрасте от 10-16 лет. Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель кружка заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых, активных строителей Общества.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В связи с этим для кружка волейбола ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости: обучение техники подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; обучение тактическим действиям в нападении и защите, привитие интереса к соревнованиям; выполнение нормативных требований

по видам подготовки.

Занятия в кружке проводятся 1 раз в неделю по 3 часа. В кружок принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год. Программа рассчитана на 34 часа.

В кружке волейбола занимаются дети 7-11 классов в количестве 15 человек.

Деятельность обучающихся оценивается по следующим критериям: Выполнение контрольных нормативов по общей: специальной физической и технической подготовленности; выполнение 3 взрослого разряда.

Обучающиеся должны знать:

- физическая культура и спорт в России -гигиена, врачебный контроль и самоконтроль -сведения о строении и функциях организма человека -влияние физических упр. па организм занимающихся -правила игры, организация и проведение соревнований -основы методики обучения и тренировки.

Обучающиеся должны уметь:

-работать с периодическими изданиями педагогической и спортивной направленности

-владеть техникой выполнения движений в волейболе -самостоятельно проводить занятия физич. упр.

-разрабатывать необходимый двигательный режим -владеть навыками судейства в волейболе

-выполнять правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями; оказывать первую медицинскую помощь.

Обучающиеся должны демонстрировать:

Физическая подготовленность:

1. Становая сила д-70кг\ М-95кг. . 2.Бег 30м с высокого старта д-4.9. сек. М-4.8 сек.
3. Бег 30м бх5. д-11.1сек. м-11.1сек.
4. Прыжок в длину с места д- 180см. м-1 90см.
5. Прыжок вверх, отталкиваясь 2 ногами с разбега. д-40см. м-5(0)см.
6. Мстапие набивного мяча 1кг. Из-за головы 2руками, сидя Д-.5.5м м-6.5м.

Техническая подготовленность:

1. Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4-5-3.
2. Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной) 3.Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке 5-4.
- 4.Передач и сверху, снизу (стоя у стены) 5-5.
5. Подача на точность 5-4.
6. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5и 6 5-3.
- 7.Б локирование вдвоем нападающего удара из зоны 4 5-3

Содержание программы:

Теория: физическая культура и спорт в России; гигиена, врачебный контроль и самоконтроль: сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упр. па организм занимающихся: правила игры, организация и проведение соревнований; основы методики обучения и тренировки.

Практические занятия: Общая физическая подготовка. Строевые упр. гимнастические упр. (для мышц рук. шеи, туловища, ног, Таза). Акробатические упр. легкоатлетические упр. Спортивные игры Баскетбол, футбол. Ходьба на лыжах и катание на коньках,

Специальная физическая подготовка Бег по сигналу, челночный бег, эстафеты, упр. для развития прыгучести; Упр. с отягощениями (штанга, набивные мячи.): упр. для развития качеств. Необходимых при выполнении приемов и передач мяча. Упр. для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упр. для выполнения нападающих ударов. Упр. для развития качеств при блокировании.

Техническая подготовка. Техника нападения. Действия без мяча. 1. Перемещение стойки. Действие с мячом. 1. Передача сверху 2 руками. Верхняя прямая подача. Нападающие удары.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком, падения и перекаты. Действия с мячом. Прием снизу 2 руками, нижняя передача на точность, прием сверху двумя руками, блокирование.

Тактика нападения. Выбор места, выполнения 2 передачи в зоне 2; Стоя спиной по направлению, чередование способов подач. Групповые действия; командные действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия, выбор места при подаче; Блокирование над сеткой. Групповые действия; командные действия. Контрольные испытания. Сдача норм по общей и специальной физической И технической подготовке.

Литература.

1. Волейбол основы методики обучения и тренировки . Пол. Ре да к. А.Г Айриянца М 1976.
2. Волевая подготовка спортсменов К.И. Жаров М 1 976.
3. Тактическая подготовка волейболистов К).Д. Железняк Смоленск 1975.
4. 120 уроков по волейболу КХД. Железняк м 1970.
5. К мастерству в волейболе 10.Д. Железняк м 1978.
6. Волейбол А.В. Ивойлов М 1974.
7. Волейбол на лужайке, в парке, на граве М 1978
8. Волейбол Фидлер М М 1972
9. Волейбол для начинающих ЭК Ахмеров М 1985.
10. Волейбол в 111 коле 10 .Д. Железн я к М 1989.
11. Волейбол в школе В.А. Голомазов М 1976.
12. Волейбол А.Г. Фурманов М 1983.