

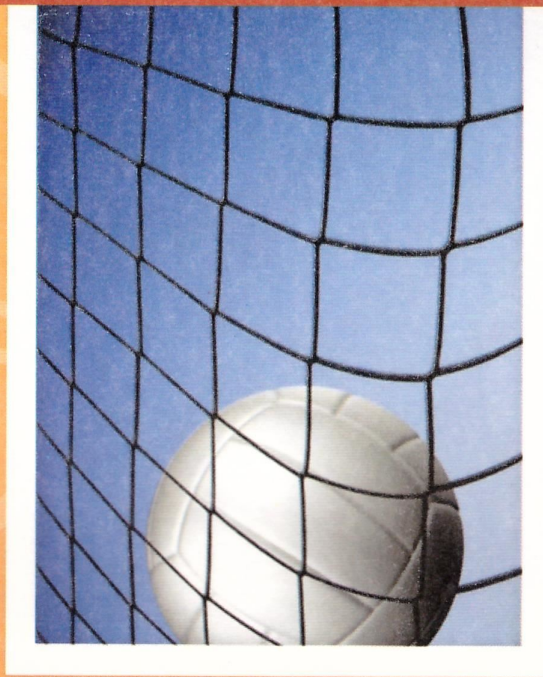


РАБОТАЕМ
ПО НОВЫМ
СТАНДАРТАМ

Г. А. КОЛОДНИЦКИЙ
В. С. КУЗНЕЦОВ
М. В. МАСЛОВ

**Внеурочная
Деятельность
учащихся**

Волейбол



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5
К61

Серия «Работаем по новым стандартам»
основана в 2010 году

Колодницкий Г. А.

К61 Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам). — ISBN 978-5-09-017992-8.

В пособие даны рекомендации по планированию и организации внеурочных и самостоятельных занятий волейболом, по предупреждению травматизма.

Учебное пособие поможет преподавателям в организации работы с учащимися во второй половине дня. Книга будет полезна при организации групповых занятий в спортивных залах и на открытых площадках.

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-09-017992-8

© Издательство «Просвещение», 2011
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2011
Все права защищены

Предисловие

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организации занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно-оздоровительное направление.

Предлагаемое вниманию учителей и методистов пособие предназначено для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—9 и 10—11 классах по разделу «Волейбол» школьной программы.

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направления и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального прояв-

**Министерство спорта Российской Федерации
Всероссийская федерация волейбола**



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА 2015-2016

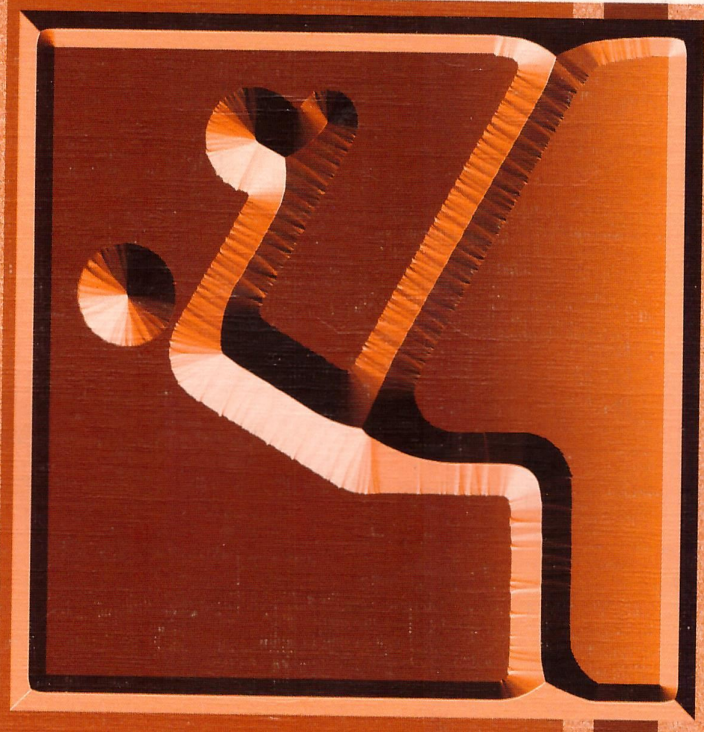
**Утверждены
34-м Конгрессом ФИБВ 2014**



**Вводятся в действие в России на всех соревнованиях,
начинающихся после 15 мая 2015 года.**

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ
ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

ВОЛЕЙБОЛ



ПРОГРАММА

УДК 796/799
ББК 75.715
В67

Программу разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе:

Ю. Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой;

А. В. Чачин, канд. пед. наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры;

Ю. П. Сыромятников, доктор мед. наук, профессор кафедры.

Рецензенты:

С. Ю. Тюльков, доктор пед. наук, профессор Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта;

О. Е. Левочкина, директор Республиканской специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва Министерства образования Российской Федерации;

С. В. Алексина, начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Государственного комитета по физической культуре и спорту Российской Федерации;

А. Ю. Лукичева, ведущий специалист отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва.

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М. : Советский спорт, 2007. – 112 с.

ISBN 978-5-9718-0275-4

УДК 796/799
ББК 75.715

© Коллектив авторов, 2007
© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт», 2007

ISBN 978-5-9718-0275-4

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; воспитательных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановление; воспитательная работа; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части – нормативную и методическую.

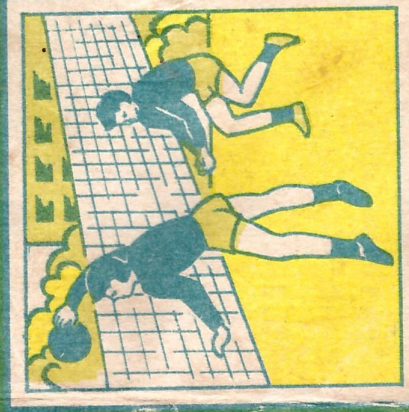
Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ и СДЮШОР на трех этапах: 1 – спортивно-оздоровительном, 2 – начальной подготовки, 3 – учебно-тренировочном (табл. 1).

751
616

С.М.БАЖУКОВ

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ = ОБЩАЯ ЗАБОТА

Книга рассказывает о физическом воспитании школьников по месту жительства. Многолетний практический опыт автора поможет читателю в создании кружков, секций, клубов, где дети и подростки смогут занять свой досуг, занимаясь не только общей физической подготовкой, но и активно включаясь в организацию и строительство спортплощадок, хоккейных коробок, оборудование микрорайона города или поселка, где они проживают, спортивными аттракционами и т.п.



111

ББК 75.1
Б16

Рецензенты: Е. Н. ЛИТВИНОВ, старший научный сотрудник, кандидат педагогических наук НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР
О. П. САУЛИНА, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой теоретических основ физического воспитания Пермского государственного педагогического института

Бажуков С. М.

Б16 Здоровье детей — общая забота: (Организация физического воспитания школьников по месту жительства). — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 127 с., ил.

Автор книги — кандидат педагогических наук, доцент Чайковского филиала Челябинского государственного института физкультуры имеет большой опыт работы по организации физического воспитания школьников по месту жительства. В книге особое внимание уделяется физкультурной работе при ЖЭКах, ДЭЗах, привлечению к ней родителей. Раскрываются содержание, планирование этой работы. Даются практические рекомендации по созданию простейших спортивных площадок и их оборудованию.

Для педагогов — организаторов физического воспитания, физкультурных работников, активистов, родителей-общественников.

Б 4201000000—026
009(01)—87 2—87

ББК 75.1

© Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт школьников — задача общеобразовательной школы, внешкольных учреждений, спортивных и физкультурных организаций страны. Одним из средств решения этой задачи является развитие физической культуры и спорта по месту жительства.

В Политическом докладе Центрального Комитета КПСС XXVII съезду Коммунистической партии Советского Союза, с которым выступил Генеральный секретарь ЦК КПСС М. С. Горбачев, сказано: «Было давно и верно замечено, что здоровье не купишь в аптеке. Главное, — в образе жизни человека, в том, в частности, насколько разумно и полезно он использует свое свободное время. Возможность для этого есть, но сильно страдает организационная сторона дела. Многие зависят от общественной инициативы, самодеятельности населения, но в городах и селах, трудовых коллективах нередко ждут указаний и уповают на помощь сверху. Почему мы плохо используем то, что уже имеется в нашем распоряжении, — Дворцы, клубы, стадионы, парки и многое другое? Почему Советам, профсоюзам, комсомолу не взяться как следует за эти вопросы? Почему не развернуть движение за более активное строительство по месту жительства простейших спортплощадок и спортзалов? Почему, наконец, не организовать спортивные, туристические и другие клубы на кооперативных началах?»¹.

Потребность в организации физического воспитания детей и подростков по месту жительства обусловлена объективными факторами, отражающими большие социальные изменения в жизни советского народа. Значительное увеличение численности городского населения в связи с бурным ростом промышленности приводит к созданию новых современных микрорайонов массовой жилищной застройки. Это требует поиска новых, эффективных организационных форм, средств и методов физического воспитания.

К сожалению, практика свидетельствует, что по месту жительства спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа часто ведется стихийно, отсутствует

¹ Материалы XXVII съезда КПСС. — М.: Политиздат, 1986, с. 49.

Денисенко Ю.П., Данилова Г.Р., Кузьмин Е.Б.,
Теплова Л.Г., Азиуллин Г.Р.

ВОЛЕЙБОЛ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ
(Методические рекомендации)



г. Набережные Челны – 2003

Печатается по решению Учёного совета Камского государственного института физической культуры от 18 ноября 2002 г.

Денисенко Ю. П., Данилова Г. Р., Кузьмин Е. Б., Теплова Л. Г., Азиуллин Р. Р. – Волейбол в средней школе // Методические рекомендации. – Набережные Челны, 2003.

Методические рекомендации подготовлены кандидатом биологических наук, доцентом, заведующим кафедрой теории и методики спортивных игр Денисенко Ю. П., преподавателем кафедры теории и методики спортивных игр Даниловой Г. Р., старшими преподавателями кафедры теории и методики спортивных игр Кузьминым Е. Б., Тепловой Л. Г., преподавателем средней школы № 10 города Набережные Челны Азиуллиным Р. Р.

В методических рекомендациях приводятся особенности проведения занятий по волейболу в средней школе.

Методические рекомендации могут быть использованы студентами института физкультуры, преподавателями средних школ.

Рецензент: В. В. Павлов – к.п.н., ст. преподаватель кафедры легкой атлетики КамГИФК.

© КамГИФК

Содержание


Введение	4
1. Волейбол на уроках физической культуры.....	5
2. Внеклассные формы занятий по волейболу.....	22
3. Соревнования, правила игры по волейболу, организация и проведение соревнования и соревновательной подготовки.....	28
3.1. Виды соревнований.....	32
3.2. Положение о соревновании.....	33
3.3. Место для игры в подготовке юных волейболистов.....	37
4. Судейство и правила ведения игры.....	50

Литература

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Главное управление научно-методической работы

Управление спортивных игр



ВОЛЕЙБОЛ

Поурочная программа для детско-юношеских
спортивных школ и специализированных
детско-юношеских школ олимпийского резерва
(группы спортивного совершенствования)

Москва — 1985

Программа разработана коллективом авторов в составе: Ю. Д. Жезинский — профессор, заслуженный тренер СССР; К. А. Швец, Е. А. Бонисенко, А. В. Довническая (кафедра спортивных игр МОГИФК). Под методическим руководством Программно-методического сектора Главного управления научно-методической работы Спорткомитета СССР.

Все замечания и предложения по дальнейшему совершенствованию программы просьба направлять по адресу: Москва, Лужнецкая наб., 8. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Главное управление научно-методической работы.

1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

При разработке настоящей программы использовалась программа по волейболу для спортивных школ (1977 г.), учитывались данные научных исследований и опыт работы детско-юношеских спортивных школ и групп подготовки при командах высших разрядов (дублирующих составов команд высшей лиги первенства СССР).

В программе представлены задачи работы в группах спортивного совершенствования, содержание материала по основным компонентам тренировки: технической, тактической, физической, теоретической, интервальной, морально-волевой (психологической), инструкторской и судейской подготовке, раскрыто содержание восстановительных мероприятий, приводится распределение времени на перечисленные компоненты по периодам, этапам и неделям годовых микроциклов, количество тренировочных занятий и соревнований, недельное распределение программного материала, модельные недельные циклы для отдельных этапов тренировки, модельные занятия различной направленности, нормативные требования, приемные (отбор), переводные (после первого и второго годов обучения) и выпускные (после третьего года обучения), руководство по работе с программой. Таким образом, программа детализирует содержание работы последовательно по трем годам обучения, вплоть до отдельных тренировочных занятий.

1.2. ЗАДАЧИ РАБОТЫ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования — специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции,

Ю. Д. Железняк
Л. Н. Слупский

ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ



ББК 74.267
Ж51

Рецензенты: учитель физкультуры средней школы № 2 Тбилиси Л. Г. Пилишвили;
старший методист МП СССР Л. И. Чигрина

ВВЕДЕНИЕ

Осуществление на практике положений реформы общеобразовательной и профессиональной школы требует совместных усилий педагогов, учителей физической культуры и спортивных специалистов, родителей, самих учащихся.

Среди большого многообразия средств решения этой задачи в школе важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте. Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Авторы настоящего пособия ставят своей целью оказать помощь учителю физической культуры и всем, кто участвует в организации и проведении занятий по волейболу в школе.

В пособии дается краткий исторический очерк о возникновении и развитии волейбола, описание техники и тактики игры: представлена содержание работы по волейболу в школе, отражена специфика этой работы; даны рекомендации по оценке успеваемости обучающихся волейболу; представлено описание оборудования и инвентаря, обеспечивающего эффективность занятий по волейболу; показана роль соревнований и даны рекомендации по их организации и проведению в условиях школы.

Авторы с благодарностью примут замечания читателей.

Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н.

Ж51 Волейбол в школе: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1989. — 128 с.: ил. — ISBN 5-09-00116-8

В пособии, адресованном учителям средних школ, излагаются основы методики и организации занятий по волейболу как на уроке, так и во внеурочное время в школьной секции, раскрываются вопросы обучения детей технике и тактике этой игры.

Ж $\frac{4306010000-724}{103(03)-89}$ 118—89

ББК 74.267

ISBN 5-09-00116-8

©Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н., 1989