附件6

**排球兴趣小组活动实施方案**

**一、指导思想**

为了提高我校教育教学质量，培养学生体育运动兴趣和创新实践能力，向学生弘扬体育运动精神、普及体育知识，培养对排球运动的兴趣，学习和掌握基本姿势和移动、垫球、发球、传球和扣球等基本技术，享受排球运动的乐趣。发展体能（速度、灵敏、反应、爆发力等能力），形成积极健康的业余生活方式，全面提高学生的身体素质，在活动练习中，学会调控情绪、磨炼意志、增强自信、发展个性、培养坚强的意志品质和积极进取的精神，形成现代社会所必须的合作与竞争意识。结合我校对排球兴趣小组训练的要求,坚持经常、科学训练，保证时间，确保效果的精神，特制定其方案。

**二、参加条件**

1.热爱排球运动，具有一定的排球技术基础；

2.身体健康，有较强的意志品质；

3.思想健康，能遵守校纪校规；

4.学习态度端正。

**三、活动目标**

通过排球活动的开展，使学生在力量、弹跳、速度、灵敏等身体素质不断提高，运动技术水平不断巩固，学生体质不断增强；通过排球活动的训练，掌握基础排球相关技能并能培养学生勇敢、顽强、机智、灵巧、吃苦耐劳、遵守纪律、团结友爱等集体主义精神，使学生能坚持训练，认真刻苦，服从指挥，提高学生的身体素质。

**四、活动时间、地点及辅导教师**

1.活动时间：每周一下午自习课（16：30-17:15）

2.活动地点：学校排球场

3.辅导教师：董文洁

**五、活动要求**

为确保活动正常有效的开展，做到计划、组织、辅导、活动内容的落实，具体要求如下：

1.兴趣小组要有活动计划安排，每次活动必须严格按计划进行，并做好相关记录。

2.活动前做好热身运动，防止意外受伤。

3.辅导老师要准时到岗，不早退，准时到指定活动地点，时间未到，学生不得提前脱离活动状态。

4.兴趣小组要切实加强安全教育，认真落实安全措施，教师自始至终担任指导工作，不得坐堂批改作业或做有碍于指导的事，将学生放任自流，辅导老师如有特殊情况，需事先向教务科请假，并通知到本组所有成员。

5.辅导老师要做好活动期间的常规教育和管理工作，认真做好活动场地物品保管工作，活动结束后，要安排学生打扫场地，保持场地整洁。

**六、学期活动内容、方法及课时安排**

1.学期活动

（1）基本姿势和移动：站立姿势及滑步、并步、跨步、交叉步、跑步和综合步等基本步伐的移动。

（2）传球：正面传球（准备姿势、迎击球、手型、用力）

正面传球动作要领：额前击球一球距，两手张开半球状，蹬地伸臂迎击球，手指手腕反弹力。

（3）扣球：正面扣球（准备姿势、助跑、起跳、空中击球和落地）

1—2周 传球练习：

1 对墙传球练习

2 自抛自传球练习

3 两人对传球练习

4 多人对传球练习

3—4周 垫球练习

1 对墙传球练习

2 自传球练习

3 两人对传球练习

5—6周 扣球练习

一、徒手挥臂练习：

（1）原地起跳动作；

（2）助跑跳起空中挥臂徒手动作。

二、击球法练习：

（1）一人举球另一人原地扣球；

（2）个人对墙扣球；

（3）原地扣固定球；

（4）一人抛球另一人原地扣球；

（5）自抛跳起扣球或一人抛（垫）球另一人助跑跳起扣球过网；

7—8周 接、发球练习

1 徒手模仿各种发球动作的练习

2 两人接、发球练习

3 定点发球练习

4 巩固上手发球。

5 提高发球的稳定性，并要求能力较强的同学练习线路的变化。  
9—10周 传、垫、扣、发结合练习

1 单人传、垫练习

2 双人传、垫、扣、发练习

3 多人成圆传、垫、扣、发练习

11—12周 拦网及各项技术的综合练习

拦网练习有个人和集体拦网，要根据对方的来球，作出快及时的反应。

13—14周 提高移动步伐的快速反应练习

移动是接好球的重要条件，所以在进行移动和快速反应教学时，必须在准备姿势下做好各种不同方向、路线和姿势的起动、移动练习，如听信号或手势做变换方向的快速反应练习；成准备姿势做交叉步、滑步、后退步、前跨步等移动练习；各种移动的接球练习；6~8米快速往返跑，叫号赛跑或垫（传）球，加强各关节和脚步灵活性练习；做折转跑、变速跑和变换方向的移动练习，都能提高快速反应和移动作用。

15—16周 发展下肢力量，提高弹跳力的练习。

发展下肢力量，提高弹跳力是更好地为扣球、拦网服务。因为在排球扣球拦网中，使人体起跳后跃起达到一定的高度，保持正确的击球点击球。只有判断正确、跳得高、及时而位置恰当才能扣得准、扣得有力。拦网也是如此，必须要有一定的起跳高度，才能将球拦住。发展弹跳力的练习有单足跳、立定跳、纵跳、助跑换高或头触高挂物、双脚并膝连续跳过小凳、跳短绳等练习，都能发展下肢腿部力量和提高弹跳力。

17—18周 加强力量方面的练习。

力量练习有发展腰腹肌力量和上下肢力量，通过练习，能发展弹跳力、柔韧性和协调性。练习方法有仰卧起坐、挺身跳、仰卧垫子双人互传排球、扛铃蹲、举俯卧撑、拉单扛、爬竿各种跳跃练习，都能发展提高力量方面的身体素质。

19—20周 增强耐久力的练习内容。

在排球训练和比赛活动中，耐久力也是一项不可忽视的训练项目。没有一定的持久力，就会直接影响到训练和比赛的进行。进行耐久力训练有变速跑、定时跑、反复跑、越野跑和各种动作连续反复练习，这样才能够使学生有足够体力，投入训练和比赛之中。