

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа п.Большевик»

Утверждено
приказом директора МБОУ
«Основная школа п.Большевик»
Приказ от 30.08.2024 № 83



**Дополнительная общеобразовательная
программа кружка
«Волейбол»**

Срок реализации: 2 года
Возраст: 11-14 лет

Руководитель кружка:
Коновалова О.Н.

Пояснительная записка.

Данная программа разработана для занятий с учениками основной школы. Программа рассчитана на 2 часа в неделю для обучающихся 5-8 классов (11-14 лет). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на разный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа «Волейбол» носит физкультурно-спортивную **направленность**.

Актуальность программы: занятия физическими упражнениями и спортом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка.

Педагогическая целесообразность программы спортивной секции «Волейбол» заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы.

Новизна программы в методике: приобщаются к здоровому образу жизни через игровую деятельность. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Отличительной особенностью программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Общая характеристика учебного предмета

Волейбол в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Спортивный кружок «Волейбол» направлена на развитие у школьников большей самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве, выбора наиболее правильного действия и применения его в игре. Спортивные игры корректируют нарушения пространственной ориентировки, координацию, равновесие, а также используются для развития двигательной деятельности.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Все это делает волейбол эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели и задачи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка к выполнению и сдаче нормативов комплекса ГТО II, III, IV ступеней;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Планируемые результаты и формы контроля.

В процессе реализации данной программы учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки: приём мяча, передвижение по площадке, приём подачи, атака.

Дети должны овладеть техникой игры в волейбол и пионербол, и тактикой командных действий.

Организовать и провести соревнования школьного уровня по волейболу среди учащихся среднего звена.

Подготовить команду и принять участие в соревнованиях районного уровня в данной возрастной категории.

Сформировать у учащихся активное отношение к занятиям физкультурой и спортом.

Постараться вовлечь как можно большее количество детей в проведение досуга в спортзале, что способствует формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения.

В конце 1-го года обучения занимающиеся волейболом должны

знать:

- Основы истории развития волейбола в России;
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

В конце 2-го года обучения занимающиеся волейболом должны

знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Применять технические и тактические приемы в нападении и защите в игре волейбол;
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Содержание программы.

Материал для программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и физическая подготовка, техника и тактика игры.

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль;
- Правила игры в волейбол (в мини-волейбол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;
- Нападающие удары.

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия
-

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований
- Положение о соревнованиях
- Расписание игр
- Оформление хода и результата соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры
- Товарищеские встречи.

II год обучения.

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

- Физическая культура и спорт в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека (о сердечнососудистой системе человека и ее функциях; дыхание и газообмен);
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся (на увеличение мышечной массы и подвижность суставов; на систему дыхания);
- Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль (режим дня и питания с учетом занятий спортом; предупреждение спортивных травм; гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю);
- Правила игры в волейбол (состав команды, замена игроков, костюм игрока; упрощенные правила игры; основы судейской терминологии и жеста).

Практические занятия.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Метание;
- Спортивные игры;
- Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техническая подготовка

Техника нападения:

- Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение); низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.
- Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, в тройках.
- Нападающие удары: прямой нападающий удар.

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками, с различными заданиями; прием мяча снизу – с подачи; одиночное блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия (выбор способа отбивания мяча через сетку);
- Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй подаче);
- Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия (выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку; при блокировании (выход в зону удара); при страховке партнера, принимающего мяч с подачи передачи); **при действиях с мячом:** выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником;
- Групповые действия;
- Командные действия (расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед»).

Контрольные испытания.

Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Нормативы
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,8
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,3
3	Бег 92м с изменением направления (с)	32.0
4	Прыжок в длину с места (см)	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	35
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	40

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача нижняя прямая на точность	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)	3

II год обучения

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

- Физическая культура и спорт в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека (о сердечнососудистой системе человека и ее функциях; дыхание и газообмен);
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся (на увеличение мышечной массы и подвижность суставов; на систему дыхания);
- Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль (режим дня и питания с учетом занятий спортом; предупреждение спортивных травм; гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю);
- Правила игры в волейбол (состав команды, замена игроков, костюм игрока; упрощенные правила игры; основы судейской терминологии и жеста).

Практические занятия.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Метание;
- Спортивные игры;
- Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техническая подготовка

Техника нападения:

- Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение); низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.
- Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, в тройках.
- Нападающие удары: прямой нападающий удар.

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками, с различными заданиями; прием мяча снизу – с подачи; одиночное блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия (выбор способа отбивания мяча через сетку);
- Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй подаче);
- Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия (выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку; при блокировании (выход в зону удара); при страховке партнера, принимающего мяч с подачи передачи); **при действиях с мячом:** выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником;
- Групповые действия;
- Командные действия (расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед»).

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований	Нормативы
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,0
2	Бег 30м, 6х5 (с)	11,5
3	Бег 92м, «елочка» (с)	29,0
4	Прыжок в длину с места (см)	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	45

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
-------	---------------------------------------	---------------------------

1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	8
6	Нападающий удар по мячу	3

**Распределение времени на различные виды
программного материала внеурочной деятельности
(при занятиях 2 часа в неделю)**

Группа 1-го года обучения (70 часов)

Разделы программы	Количество часов	
	Теоретические знания	Практические занятия
Основы знаний	2	-
ОФП/СФП	-	10
Специальная подготовка:	-	50
техническая		30
тактическая		20
Соревнования	-	8
Всего часов:	2	68

**Распределение времени на различные виды
программного материала внеурочной деятельности
(при занятиях 2 часа в неделю)**

Группа 2-го года обучения (70 часов)

Разделы программы	Количество часов	
	Теоретические знания	Практические занятия
Основы знаний	3	-
ОФП/СФП	-	15
Специальная подготовка:	-	47
техническая	-	25
тактическая	-	23
Соревнования	-	8
Всего часов:	2	70

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий, по 1,-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия- семинары по судейству. где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснения, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, которые предусматривают многократное повторение движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и

физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Календарно-тематическое планирование 1-й год обучения.

№ п/п	Тема занятий	Элементы содержания	Дата проведения
1.	Правила игры. Техника безопасности.	Размеры площадки. Правила игры. Техника безопасности.	
2.	Правила гигиены, самоконтроль.	Правила гигиены, самоконтроль. Контрольные испытания.	
3.	Техника передачи мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	
4.	Техника передачи мяча.	Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола.	
5.	Техника передачи мяча.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах и через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	
6.	Техника передачи мяча.	Передача мяча двумя руками сверху вдоль сетки и за голову. Подвижные игры с элементами волейбола.	
7.	Техника передачи мяча.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Подвижные игры с элементами волейбола.	
8.	Техника приема мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу. Эстафеты.	
9.	Техника приема мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Отбивание мяча одной рукой через сетку.	
10.	Техника подачи мяча.	Выполнение верхней прямой подачи. Игровые задания.	
11.	Техника подачи мяча.	Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
12.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение подачи. Выбор места при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
13.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение подачи. Прием подачи и первая передача в зоны 3 и 2. Игровые задания.	
14.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение подачи. Прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2. Игровые задания.	
15.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	

16.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3.	
17.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
18.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
19.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Игровые задания.	
20.	Техника нападающего удара.	. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, брошенного партнером. Игровые задания.	
21.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.	
22.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.	
23.	Техника блокирования нападающего удара.	Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара.	
24.	Техника блокирования нападающего удара.	Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара (одиночный, парный блок).	
25.	Техника подачи мяча.	Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Игровые задания.	
26.	Техника подачи мяча.	Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
27.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
28.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение приема подачи: первая передача в зону 3, вторая игрокам зоны 4 или 2. Игровые задания.	
29.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	
30.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
31.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	

32.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
33.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
34.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	
35.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
36.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков при второй передачи зон 6,5,1 с игроком зоны 2.	
37.	Тактическая подготовка.	Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной.	
38.	Техника подачи мяча.	Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Игровые задания.	
39.	Техника подачи мяча.	Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
40.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
41.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
42.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Игровые задания.	
43.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, брошенного партнером. Игровые задания.	
44.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.	
45.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.	
46.	Техника блокирования нападающего удара.	Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара.	
47.	Техника блокирования нападающего удара.	Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара (одиночный, парный блок).	
48.	Техника подачи мяча.	Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Игровые задания.	

49.	Техника подачи мяча.	Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
50.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
51.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
52.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	
53.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
54.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков при второй передачи зон 6,5,1 с игроком зоны 2.	
55.	Тактическая подготовка.	Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной.	
56.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего или обманного удара.	
57.	Тактическая подготовка.	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении.	
58.	Тактическая подготовка.	Групповые тактические действия в защите и в нападении.	
59.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	
60.	Техника подачи мяча.	Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Игровые задания.	
61.	Техника подачи мяча.	Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
62.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
63.	Тактическая подготовка.	Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом назад.	
64.	Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом вперед.	Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом вперед.	
65.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
66.	Тактическая подготовка.	Взаимодействие игроков в нападении через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи и откидки.	
67.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	
68.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
69.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
70.	Соревнования	Учебная игра	

Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения

№ п/п	Тема занятий	Элементы содержания	Дата проведения
1.	Теория.	Техника безопасности. Сведения о строении организма. Влияние физ. упр. на организм человека.	
2.	Теория.	Правила гигиены врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Гигиенические требования к одежде.	
3.	Теория.	Правила игры в волейбол. Контрольные испытания.	
4.	Техника передачи мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Подвижные игры с элементами волейбола.	
5.	Техника передачи мяча.	Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола.	
6.	Техника передачи мяча.	Передача мяча двумя руками сверху вдоль сетки и за голову. Подвижные игры с элементами волейбола.	
7.	Техника передачи мяча.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Подвижные игры с элементами волейбола.	
8.	Техника приема мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу. Эстафеты.	
9.	Техника приема мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Отбивание мяча одной рукой через сетку.	
10.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Игровые задания.	
11.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
12.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение подачи. Прием подачи и первая передача в зоны 3 и 2. Игровые задания.	
13.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
14.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3.	
15.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
16.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
17.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Игровые задания.	
18.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.	
19.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны 3. Игровые	

		задания.	
20.	Техника блокирования нападающего удара.	Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара (одиночный, парный блок).	
21.	Техника подачи мяча.	Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Игровые задания.	
22.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
23.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение приема подачи: первая передача в зону 3, вторая игрокам зоны 4 или 2. Игровые задания.	
24.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	
25.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
26.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	
27.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
28.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
29.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	
30.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
31.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков при второй передачи зон 6,5,1 с игроком зоны 2.	
32.	Тактическая подготовка.	Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной.	
33.	Техника подачи мяча.	Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Игровые задания.	
34.	Техника подачи мяча.	Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
35.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
36.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам. ОФП.	
37.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
38.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Игровые задания.	
39.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, брошенного партнером. Игровые задания.	
40.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.	
41.	Техника нападающего удара.	Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.	

42.	Техника блокирования нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара.	
43.	Техника блокирования нападающего удара.	Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара (одиночный, парный блок).	
44.	Техника подачи мяча.	Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Игровые задания.	
45.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
46.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
47.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
48.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	
49.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	
50.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
51.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,5,1 с игроком зоны 2.	
52.	Тактическая подготовка.	Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной.	
53.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего или обманного удара.	
54.	Тактическая подготовка.	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении.	
55.	Тактическая подготовка.	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении.	
56.	Тактическая подготовка.	Групповые тактические действия в защите и в нападении.	
57.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.	
58.	Техника подачи мяча.	Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Игровые задания.	
59.	Техника подачи мяча.	Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.	
60.	Техника приема подачи мяча.	Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.	
61.	Тактическая подготовка.	Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом назад.	
62.	Тактическая подготовка.	Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом назад.	
63.	Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры	Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом вперед.	

	углом вперед.		
64.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
65.	Тактическая подготовка.	Взаимодействие игроков в нападении через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи и откидки.	
66.	Комбинация из освоенных элементов.	ОФП	
67.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания.Контрольные испытания	
68.	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам.	
69.	Соревнования.	Учебная игра.	
70.	Соревнования.	Учебная игра.	

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

1. Сетка волейбольная - 1 штука.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 3 пролёта.
4. Гимнастические скамейки - 2 - 3 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 12 штук.
7. Резиновые амортизаторы - 4 штуки.
9. Гантели различной массы - 6 штук.
10. Мячи волейбольные - 10 штук.

Литература.

1. А. Н. Каинов "Организация работы спортивных секций в школе"- Волгоград, изд-во "Учитель", 2014г.
2. Спортивные кружки и секции-М. Просвещение,1986г.
3. Настольная книга учителя физической культуры- Волгоград, изд-во «Учитель»,2012г.