

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

«РАССМОТРЕНО»

Председатель МО



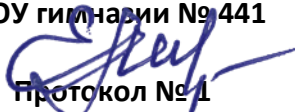
Протокол № 1

от 28 августа 2018 года

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

ГБОУ гимназии № 441



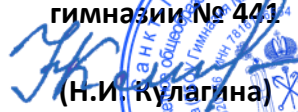
Протокол № 1

от 30 августа 2018 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ

гимназии № 441



(Н.И. Кулагина)

30 августа 2018 года



Рабочая программа по секции волейбол.

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Бабайкина Д.Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Волейбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *общекультурный*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- Воспитывать спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 12-16 лет.

Сроки реализации программы 2 года:

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза по 2 часа в неделю, 136 часов в год.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек, 2 года обучения - не менее 12 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, обучающиеся будут:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Владеть навыками технической подготовки волейболиста;
7. Знать технику перемещений, стойку волейболиста в нападении и в защите;
8. Обладать техникой верхних передач;
9. Обладать техникой передач снизу;
10. Обладать техникой верхнего приема мяча;
11. Обладать техникой нижнего приема мяча;
12. Обладать техникой подачи мяча снизу;

По окончании второго года обучения, обучающиеся будут:

1. Уметь играть по правилам;
2. Обладать техникой верхней прямой подачи мяча;
3. Обладать техникой нападающего удара;
4. Владеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Владеть техникой блокировки в защите;
10. Владеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

СПОСОБЫ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

МЕТОДЫ:

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение нового материала)
- Наглядные (показ иллюстраций, журналов, просмотр видеофильмов)
- Практические (выполнение заданий)

Учебно-тематический план
4 часа в неделю (136 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общесфизическая подготовка	1	19	20
3	Специальная подготовка	1	17	18
4	Техническая подготовка	1	29	30
5	Тактическая подготовка	1	17	18
6	Игровая подготовка	1	27	28
7	Контрольные и календарные игры	1	19	20
	Общее количество часов в год	8	128	136

№ п/п	Название тем	2 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общесфизическая подготовка	1	9	10
3	Специальная подготовка	1	11	12
4	Техническая подготовка	1	15	16
5	Тактическая подготовка	1	7	8
6	Игровая подготовка	1	9	10
7	Контрольные и календарные игры	1	9	10
	Общее количество часов в год	8	60	68

Тематическое планирование

№	дата	Тема
---	------	------

1	06.09	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила безопасности на занятиях. Контрольные нормативы. ОФП.
2	06.09	История развития волейбола. Техника перемещения, стойки волейболиста. Индивидуальные действия с мячом. ОФП.
3	13.09	Стартовые стойки. Освоение техники перемещений, стоек волейболистов в защите, нападении. Упрощенные правила игры. ОФП.
4	13.09	Техника передачи мяча сверху двумя руками (индивидуально). ОФП.
5	20.09	Техника нижней прямой подачи. ОФП.
6	20.09	Техника передач снизу двумя руками. ОФП.
7	27.09	Контроль технической подготовкой. ОФП.
8	27.09	Учебные игры. Правила соревнований. ОФП.
9	04.10	Техника верхней прямой подачи. ОФП.
10	04.10	Техника верхней прямой подачи. ОФП.
11	11.10	Техника приема мяча с подачи (упражнения для перемещения игрока, на месте, после перемещения, в парах без сетки, в тройках без сетки, в парах с сеткой). ОФП.
12	11.10	Техника нападающих ударов. Учебная игра. ОФП.
13	18.10	Техника блокирования (подвижное, неподвижное). ОФП.
14	18.10	Техника передачи двумя руками сверху (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Контроль технической подготовкой. ОФП.
15	25.10	Техника приема мяча с падением. ОФП.
16	25.10	Техника передач снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП.
17	08.11	Обучение и совершенствование индивидуальных действий. ОФП.
18	08.11	Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. ОФП.
19	15.11	ОФП. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. ОФП.
20	15.11	Контроль технической подготовкой. ОФП.
21	22.11	Учебные игры. Правила соревнований. ОФП.
22	22.11	Обучение индивидуальным тактическим действиям. Учебные игры. ОФП.
23	29.11	Нападающий удар. Обучение тактике нападающих ударов. ОФП.

24	29.11	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. ОФП.
25	06.12	ОФП. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. ОФП.
26	06.12	Применение Элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболиста. ОФП.
27	13.12	Учебные игры. Правила соревнований. ОФП.
28	13.12	Контроль технической подготовкой. ОФП.
29	20.12	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. ОФП.
30	20.12	ОФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи.
31	27.12	ОФП. Обучение взаимодействию нападающего и пасующего.
32	27.12	ОФП. Командные действия в нападении.
33	17.01	Контроль технической подготовкой. ОФП.
34	17.01	Учебные игры. Заполнения протокола соревнований. ОФП.
35	24.01	Командные действия в защите. Учебные игры. ОФП.
36	24.01	Прием мяча сверху двумя руками (на укороченной площадке с разной скоростью полета мяча, с разной высотой полета мяча). ОФП.
37	31.01	Техника нижней боковой подачи. ОФП
38	31.01	Выбор места для выполнения второй передачи. Развитие двигательных качеств. ОФП.
39	07.02	Учебные игры. ОФП.
40	07.02	Контроль технической подготовкой. ОФП.
41	14.02	Прием, передача + перемещение игроков. ОФП.
42	14.02	Контроль технической подготовкой. ОФП.
43	21.02	Прием мяча снизу одной рукой. Выбор места и способа перемещения при приеме мяча от нападающего удара. ОФП.
44	21.02	Выбор места при страховке блокирующих. ОФП.
45	28.02	Зонное блокирование. Расположение игроков в защите углом вперед (на страховке игрок зоны 6 впереди). ОФП.
46	28.02	Прием мяча от нападающего удара одной рукой. ОФП.
47	07.03	Подача мяча в заданную зону. ОФП.
48	07.03	Имитация второй передачи и обманный удар (передача через сетку на незащищенное место). ОФП.
49	14.03	Соревнования. Техническое совершенство игроков. ОФП.

50	14.03	Контроль технической подготовки .ОФП.
51	21.03	Техника приема с подачи. Техника приема с падением.
52	21.03	Обучение индивидуальным тактическим действиям.
53	04.04	Взаимодействие игроков на площадке :игрока зоны4ис игроком зоны 3.
54	04.04	Взаимодействие игроков на площадке: игрока зоны 2 и с игроком зоны 3.
55	11.04	Взаимодействие игроков на площадке : игрока зоны 4 с игроком зоны 2.
56	11.04	Выбор места для выполнения подачи. Учебные игры.
57	18.04	ОФП. Прием нижней прямой подачи снизу двумя руками.
58	18.04	ОФП. Передача мяча сверху для нападающего удара.
59	25.04	ОФП. Сочетание способов перемещений с техническими приемами.
60	25.04	ОФП. Расположение игроков при приеме подачи. Когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
61	02.05	ОФП. Выбор места для выполнения нападающего удара.
62	02.05	ОФП. Выбор способа приема подачи: сверху от нижней подачи.
63	09.05	ОФП. Выбор способа приема подачи: снизу от верхней подачи.
64	09.05	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке.
65	16.05	Учебные игры, Заполнения протокола соревнований.
66	16.05	ОФП. Выбор места при блокировании.
67	23.05	ОФП. Подача мяча в заданную зону.
68	23.05	Учебные игры. ОФП.

Методическое обеспечение образовательной программы 1 и 2 года обучения

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	

5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	
---	--------------------	---	---	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 2 часа

Теория:

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Практика:

- Просмотр видеофильмов, иллюстраций, журналов.

2. Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

Теория – 1 час

- Объяснения правил выполнения упражнений по ОФП

Практика – 19 часов

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. Специальная физическая подготовка – 20 часов

Теория – 1 час

- Инструктаж по технике безопасности
- Показ упражнений педагогом

Практика – 19 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка - 32 часа

Теория – 1 час

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Объяснения нового материала

Практика – 31 час

- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. **Тактическая подготовка** – 20 часов

Теория – 1 час

- Показ упражнений педагогом
- Просмотр видеосюжетов, учебной литературы

Практика – 19 часов

Обучение индивидуальным действиям:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ногой;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

6. Игровая подготовка – 30 часов

Теория – 1 час

- Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Практика – 24 часа

- Игровая практика
- Групповые упражнения
- Практические задания

7. Контрольные и календарные игры - 20 часов

Теория – 1 час

- Просмотр матчей профессиональных команд
- Анализ матчей

Практика – 19 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 2 часа

Теория:

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Практика:

- Просмотр видеофильмов, иллюстраций, журналов, плакатов.

2. Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

Теория – 1 час

- Правила выполнения упражнений по ОФП.

Практика – 19 часов

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

3. Специальная физическая подготовка – 25 часов

Теория – 1 час

- Инструктаж по технике безопасности
- Показ упражнений педагогом

Практика – 24 часа

- упражнения для развития прыгучести

- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

4. Техническая подготовка - 30 часов

Теория – 1 час

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Объяснения нового материала

Практика – 29 часов

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

5. Тактическая подготовка – 20 часов

Теория – 1 час

- Показ упражнений педагогом
- Просмотр видеофрагментов, учебной литературы

Практика – 19 часов

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

6. Игровая подготовка – 26 часов

Теория – 1 часа

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике ввремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении . Тактика игры в защите.

Практика – 25 часов

- Игровая практика
- Групповые упражнения
- Практические задания

7. Контрольные и календарные игры - 20 часов

Теория – 1 часа

- Просмотр матчей профессиональных команд
- Анализ матчей

Практика – 19 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Материально – техническое обеспечение:

- зал
- мячи на каждого занимающегося
- маты
- форма на одного занимающегося
- волейбольная сетка

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога:

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
2. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
6. Программа под редакцией В.И. Ляха «Физическая культура 1 – 11 классы» с. 14 - 75

ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

7. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
- 10.Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
- 11.Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962