

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Фрунзенского района

ГБОУ Гимназия №441

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

_____ секретарь Гордина А.О.

Протокол №5

от «12» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Кулагина Н.И.

Приказ №61

от «25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры «Волейбол»

для обучающихся 10-11-х классов

Санкт-Петербург 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Волейбол» для 8-11 класса составлена на основе:

- ✓ Примерной рабочей программы В. И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение — 2012г. в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования, 2010г.
- ✓ Федерального государственного стандарта основного общего образования, 2010г.,
- ✓ Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- ✓ Учебного плана ГБОУ гимназии № 441 на 2023-2024 учебный год
- ✓ Положения о рабочей программе, принятого на педагогическом совете гимназии
- ✓ Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897».

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

Волейбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом.

Целью программы является – обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонне развитой личности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовых основ вида спорта
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, его значении в жизни человека;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, закаливанию;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- ✓ Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;
- ✓ Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения;
- ✓ договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- ✓ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- ✓ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- ✓ Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ✓ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Предполагаемые результаты изучения курса «Волейбол» в 8-11 классе

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- ✓ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

- ✓ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры, в условиях игровой деятельности.

Объем и сроки изучения курса

Программа курса «Волейбол» для детей 8-11 класса рассчитана:

- ✓ количество часов в год – 34;
- ✓ количество часов в неделю – 1.

Учебно-практическое оборудование:

- ✓ Стойки волейбольные;
- ✓ Сетка волейбольная;
- ✓ Мячи волейбольные;
- ✓ Аптечка медицинская;
- ✓ Дополнительный инвентарь.

Формы организации уроков

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах и группах.

Формы организации контроля и оценивания результатов

Система контроля и оценивания предусматривает измерение уровня достижений в личностных, предметных и метапредметных результатах, которые обучающиеся должны демонстрировать по завершении обучения на «Волейболе» в 8-11 классе.

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

- ✓ будет понимать моральные ценности культуры;
- ✓ сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах;
- ✓ будет знать правила и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе;
- ✓ будет осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

- ✓ будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- ✓ получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- ✓ будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе и близким людям.

С целью построения эффективной системы *педагогического контроля* применяются следующие методы:

- ✓ опрос;
- ✓ демонстрация;
- ✓ наблюдение;
- ✓ упражнения;
- ✓ практическое выполнение.

Календарно-тематическое планирование составлено с использованием следующих сокращений:

ОРУ – общеразвивающие упражнения

Т.Б – техника безопасности

ОФП - Общефизическая подготовка

Содержание рабочей программы: 8-11 класс

- ✓ Основы знаний о физической культуре и спорте.
- ✓ Техника безопасности на занятиях.
- ✓ Общая физическая подготовка.
- ✓ Специальная физическая подготовка.

«**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий.

«**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует - общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

«**Специальная физическая подготовка**»- физические упражнения игрового характера, способствующие обучению основным техническим приемам игры (учитель самостоятельно подбирает игровые задания).

Тематическое планирование

№	Тема
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила безопасности на занятиях. Контрольные нормативы. ОФП.
2	История развития волейбола. Техника перемещения, стойки волейболиста. Индивидуальные действия с мячом. ОФП.
3	Стартовые стойки. Освоение техники перемещений, стоек волейболистов в защите, нападении. Упрощенные правила игры. ОФП.
4	Техника передачи мяча сверху двумя руками (индивидуально). ОФП.
5	Техника нижней прямой подачи. ОФП.
6	Техника передач снизу двумя руками. ОФП.
7	Контроль технической подготовкой. ОФП.
8	Учебные игры. Правила соревнований. ОФП.
9	Техника верхней прямой подачи. ОФП.
10	Техника верхней прямой подачи. ОФП.
11	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	Техника нападающих ударов. Учебная игра. ОФП.

13	Техника блокирования (подвижное, неподвижное). ОФП.
14	Техника передачи двумя руками сверху (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Контроль технической подготовкой. ОФП.
15	Техника приема мяча с падением. ОФП.
16	Техника передач снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП
17	Обучение и совершенствование индивидуальных действий. ОФП.
18	Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. ОФП.
19	ОФП. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. ОФП.
20	Контроль технической подготовкой. ОФП.
21	Учебные игры. Правила соревнований. ОФП.
22	Обучение индивидуальным тактическим действиям. Учебные игры. ОФП.
23	Нападающий удар. Обучение тактике нападающих ударов. ОФП.
24	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. ОФП.
25	ОФП. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. ОФП.
26	Применение Элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболиста. ОФП.
27	Учебные игры. Правила соревнований. ОФП.
28	Контроль технической подготовкой. ОФП.

29	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. ОФП.
30	ОФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи.
31	ОФП. Обучение взаимодействию нападающего и пасующего.
32	ОФП. Командные действия в нападении.
33	Контроль технической подготовкой. ОФП.
34	Учебные игры. Заполнения протокола соревнований. ОФП.
35	Командные действия в защите. Учебные игры. ОФП.
36	Прием мяча сверху двумя руками (на укороченной площадке с разной скоростью полета мяча, с разной высотой полета мяча). ОФП.
37	Техника нижней боковой подачи. ОФП
38	Выбор места для выполнения второй передачи. Развитие двигательных качеств. ОФП.
39	Учебные игры. ОФП.
40	Контроль технической подготовкой. ОФП.
41	Прием, передача + перемещение игроков. ОФП.
42	Контроль технической подготовкой. ОФП.
43	Прием мяча снизу одной рукой. Выбор места и способа перемещения при приеме мяча от нападающего удара. ОФП.
44	Выбор места при страховке блокирующих. ОФП.

45	Зонное блокирование. Расположение игроков в защите углом вперед (на страховке игрок зоны б впереди). ОФП.
46	Прием мяча от нападающего удара одной рукой. ОФП.
47	Подача мяча в заданную зону. ОФП.
48	Имитация второй передачи и обманный удар (передача через сетку на незащищенное место). ОФП.
49	Соревнования. Техническое совершенство игроков. ОФП.
50	Контроль технической подготовки .ОФП.
51	Техника приема с подачи. Техника приема с падением.
52	Обучение индивидуальным тактическим действиям.
53	Взаимодействие игроков на площадке :игрока зоны4ис игроком зоны 3.
54	Взаимодействие игроков на площадке: игрока зоны 2 и с игроком зоны 3.
55	Взаимодействие игроков на площадке : игрока зоны 4 с игроком зоны 2.
56	Выбор места для выполнения подачи. Учебные игры.
57	ОФП. Прием нижней прямой подачи снизу двумя руками.
58	ОФП. Передача мяча сверху для нападающего удара.
59	ОФП. Сочетание способов перемещений с техническими приемами.
60	ОФП. Расположение игроков при приеме подачи. Когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

61	ОФП. Выбор места для выполнения нападающего удара.
62	ОФП. Выбор способа приема подачи: сверху от нижней подачи.
63	ОФП. Выбор способа приема подачи: снизу от верхней подачи.
64	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке.
65	Учебные игры, Заполнения протокола соревнований.
66	ОФП. Выбор места при блокировании.
67	ОФП. Подача мяча в заданную зону.
68	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>
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 видеофрагментов, 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 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 индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых

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.

передач на удар;

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 вовремя 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 часов

- 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 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.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

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 во время 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.
✓ Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962