

## **Рабочая учебная программа по волейбол 5-7 классы**

### **Пояснительная записка.**

В секцию волейбола привлекаются ребята в возрасте 11-14 лет.

Количество занимающихся в секции – 20-25 человек.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в волейбол.

**Направленность** данной программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Целью** занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в волейбол; приобретение знаний, умений необходимых волейболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям волейбол;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола;
- участие в соревнованиях по волейболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

#### **Срок реализации программы.**

Изучение программного материала рассчитано на 2 года.

#### **Форма и режим занятий.**

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 144 часа в год. Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 2 часа.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка волейбола является наличие спортивного зала с подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий.

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В кружке по волейболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по волейболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец средней юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по волейболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать волейбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по волейболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый волейболисту: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике волейбола и совершенствования её.

Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в волейбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

№	Наименование	Возраст		
		11	12	13
1. Общая физическая подготовка				
1.	Бег 15 м (сек)	2,7	2,6	2,5
2.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
3.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
4.	Бег 100 м (сек)	15,6	15,0	14,0
5.	Бег 400 м (мин)	1,20	1,15	1,10
6.	Бег 1500 м (мин)	5,55	5,45	5,35
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
8.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
9.	Ходьба в полном приседе	5	6	7
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	17	19	21
11.	Прыжок с места (м)	1,70	1,90	2,10
2. Специальная физическая подготовка				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Прыжки от пола (см)	40	45	50
4	Удары на точность (м)	7	8	10
3. Техническая подготовка				
1	Удары над собой верхний прием <i>раз</i>	13	14	15
2	Набивание от стены <i>раз</i>	15	18	24

3	Удары через сетку <i>раз</i>	5	7	10
---	------------------------------	---	---	----

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, набивные мячи, волейбольные мячи.

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам, и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в волейбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в волейбол.

На втором году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность волейболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

1-ый год обучения	2-ой год обучения
<p style="text-align: center;"><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• значение правильного режима дня юного спортсмена;</li> <li>• разбор и изучение правил игры в волейбол;</li> <li>• роль капитана команды, его права и обязанности;</li> <li>• правила использования спортивного инвентаря.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;</li> <li>• значение и содержание самоконтроля;</li> <li>• дневник самоконтроля;</li> <li>• причины травм на занятиях по и их предупреждение.</li> </ul>

<u>Уметь:</u>	<u>Уметь:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>• управлять своими эмоциями;</li> <li>• владеть игровыми ситуациями на поле;</li> <li>• уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов через сетку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;</li> <li>• уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.</li> </ul>

**Учебно-тематический план занятий по волейболу  
1-ый год обучения.**

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1
2.	Развитие волейбола в России.	1	-	1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	-	1
4.	Правила игры в волейбол.	2	-	2
5.	Место занятий, оборудование.	1	-	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	56	56
7.	Техника игры в волейбол.	1	48	49
8.	Тактика игры в волейбол.	1	23	24
9.	Участие в соревнованиях по волейбол.	-	5	5
10.	Медицинское обследование.	-	2	2
11.	Контрольные испытания.	-	2	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>	<b>136</b>	<b>144</b>

## **Краткое описание содержания программного материала. (1-ый год обучения.)**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие волейбола в России.** Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по волейболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в волейбол.** Разбор и изучение правил игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в волейбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по волейболу. Специальное оборудование:.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

*Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом.* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода

по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Подвижные игры и эстафеты:* «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, волейбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в волейбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в волейбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов игры: ловли, передач, броска мяча рукой.

*Практические занятия. Техника передвижения.* Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Техника игры.* Основная стойка игрока. Передвижение на площадке без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Передача летящего навстречу и несколько в сторону от игрока мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Передача высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Отбивание мяча нижним приёмом и верхним приёмом.

**Тактика игры в волейбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в волейбол.

**Тактика нападения.** *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на волейбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «отбивания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов приема мяча (с изменением скорости и направления движения с мячом) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и одного игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнёру на удар; короткую или среднюю передачи, нижняя или верхняя. Комбинация «игра от стенки».

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для передач мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «блок». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.



**Годовой план-график прохождения программного материала по волейболу.  
Средняя группа 11 – 14 лет. (1-й год обучения).**

<b>Содержание занятий</b>	<b>Часы</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>
<b>1. ТЕОРИЯ.</b>													
1. Физическая культура и спорт в России.	<b>1</b>	<b>1</b>											
2. Развитие волейбола в России.	<b>1</b>		<b>1</b>										
3. Гигиенические знание и навыки. Закаливание.	<b>1</b>			<b>1</b>									
4. Правила игры в волейбол.	<b>2</b>							<b>1</b>					
5. Место занятий, оборудование.	<b>1</b>				<b>1</b>								
<b>Итого часов...</b>	<b>6</b>												
<b>2. ПРАКТИКА.</b>													
1. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>			
2. Техника игры в волейбол.	<b>49</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>			
3. Тактика игры в волейбол	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>			
<b>3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО волейболу.</b>	<b>5</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.</b>	<b>2</b>		<b>1</b>							<b>1</b>			
<b>5. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>							<b>1</b>				
<b>6. ЛЕТНИЙ ОТДЫХ И САМОПОДГОТОВКА.</b>													
<b>Итого часов...</b>	<b>138</b>												
<b>Всего часов...</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			

## **Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «волейбол».**

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале<sup>1</sup>.

Спортивный зал имеет размеры 31x16 м. Размеры и разметка удовлетворяют требованиям, утвержденным Российским волейбольным союзом. сетка имеет установленные размеры и надежно закреплена.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 10 волейбольных мячей, 10 набивных мячей, гири, сетка и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах Санпина.

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2

	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
17		5	4	2	1	4	3	2	1	
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
12		6	4	3	2	5	4	2	1	
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2

	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
<b>Технический прием</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Возраст лет</b>	<b>Оценка</b>							
			<b>мальчики</b>				<b>девочки</b>			
			<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>	<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

**Календарно- тематическое планирование спортивной секции «Волейбол» .**

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол – во часов</b>	<b>Элементы содержания.</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>1.</b>	Техника перемещений.	4 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	<b>03.09</b> <b>05.09</b>
<b>2.</b>	Прием. Передача Подача мяча.	4 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	<b>10.09</b> <b>12.09</b>
4ч.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	<b>17.09</b> <b>19.09</b>	
4 ч.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	<b>24.09</b> <b>26.09</b>	
4 ч		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	<b>01.10</b> <b>03.10</b>	
4 ч.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	<b>08.10</b> <b>10.10</b>	
4 ч.		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	<b>15.10</b> <b>17.10</b>	
4 ч.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	<b>22.10</b> <b>24.10</b>	

		4 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	<b>29.10</b> <b>31.10</b>
		8 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	<b>05.11</b> <b>07.11</b> <b>12.11</b> <b>14.11</b>
		8 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	<b>19.11</b> <b>21.11</b> <b>26.11</b> <b>28.11</b>
		6 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>03.12</b> <b>05.12</b> <b>10.12</b>
		8 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>12.12</b> <b>17.12</b> <b>19.12</b> <b>24.12</b>
		8ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>26.12</b> <b>06.01</b> <b>14.01</b> <b>16.01</b>
		<b>3.</b>	Нападающий удар. Блокирование.	8ч.
8ч.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			<b>04.02</b> <b>06.02</b> <b>11.02</b> <b>13.02</b>

		8 ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>18.02</b> <b>20.02</b> <b>25.02</b> <b>27.02</b>
4.	Тактика игры в нападении.	8 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>04.03</b> <b>06.03</b> <b>11.03</b> <b>13.03</b>
		8 ч.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	<b>18.03</b> <b>20.03</b> <b>25.04</b> <b>27.04</b>
		8 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>01.04</b> <b>03.04</b> <b>08.04</b> <b>10.04</b>
		8 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>15.04</b> <b>17.04</b> <b>22.04</b> <b>24.04</b>
5.	Тактика игры в защите	10 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>29.04</b> <b>06.05</b> <b>08.05</b> <b>13.05</b> <b>15.05</b>
	Организация и проведение соревнований	8 ч.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	<b>20.05</b> <b>22.05</b> <b>27.05</b> <b>29.05</b>
	<b>Итого</b>	<b>156 ч.</b>		



### **Требования к учащимся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

#### **Учащиеся должны уметь:**

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

### **Использованная литература:**

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
- 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
- 4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.



