



УТВЕРЖДАЮ
Директор СОШ №60
Ем И.Б.

Программа
спортивной секции по волейболу.

Программа кружка «Волейбол» рассчитана на школьников 11-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, участие в соревнованиях.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Практические занятия с юными волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные .

В теоретических занятиях используют формы: лекции, беседы, зачеты.

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

Разделы программы:

- 1 Основы знаний
- 2 Общефизическая подготовка
- 3 Специальная подготовка
- 4 Контрольные испытания

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола ;
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.

Физическое развитие и физическая подготовленность

Содержание требований (виды испытаний)

- | | |
|---|--|
| 1 | Бег 30м с высокого старта (с) |
| 2 | Бег 30м (6х5) (с) |
| 3 | Бег 92м с изменением направления (с) |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног (см) |
| 6 | Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см) |

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

В конце обучения учащиеся должны знать:

Основы истории развития волейбола в мире;

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.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятий	Элементы содержания
1.	Теория.	Размеры площадки. Правила игры. Техника безопасности.
2.	Теория.	Правила гигиены. Самоконтроль. Контрольные испытания.
3.	Техника передачи мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах и через сетку.
4.	Техника передачи мяча.	Передача мяча двумя руками сверху вдоль сетки и за голову. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Подвижные игры с элементами волейбола.
5.	Техника приема мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу. Эстафеты. Отбивание мяча одной рукой через сетку.
6.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Игровые задания. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.
7.	Техника приема	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места при приеме подачи. Прием подачи. Выполнение подачи. Прием подачи и первая передача в зоны 3 и 2. Прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2. Игровые задания.
8.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3.
9.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.
10.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, брошенного партнером. Игровые задания.
11.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.

12.	Техника блокирования нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара (одиночный, парный блок).
13.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.
14.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение приема подачи: первая передача в зону 3, вторая игрокам зоны 4 или 2. Игровые задания.
15.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.
16.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.
17.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.
18.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.
19.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,5,1 с игроком зоны 2. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной.
20.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Выбор места и способа при приеме подачи. Игровые задания.
21.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, наброшенного партнером. Игровые задания.
22.	Техника нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания. Разминка. Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи партнера из зоны 3. Игровые задания.

23.	Техника блокирования нападающего удара.	Разминка. Выполнение нападающего удара сильнейшей рукой с разбега по мячу, блокирование нападающего удара (одиночный, парный блок).
24.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.
25.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.
26.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.
27.	Тактическая подготовка.	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,5,1 с игроком зоны 2.
28.	Тактическая подготовка.	Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего или обманного удара. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Групповые тактические действия в защите и в нападении.
29.	Комбинация из освоенных элементов.	Игровые задания. Контрольные испытания.
30.	Техника подачи мяча.	Разминка. Выполнение верхней прямой подачи. Чередование подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Выполнение подачи по заданным зонам. Подвижные игры с элементами волейбола.
31.	Техника приема подачи мяча.	Разминка. Выполнение подачи. Выбор места и способа при приеме подачи. Прием подачи. Игровые задания.

32.	Тактическая подготовка.	<p>Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом назад.</p> <p>Взаимодействие игроков зон 6,5,1 при системе игры углом вперед.</p> <p>Взаимодействие игроков в нападении через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи и откидки.</p>
33.	Комбинация из освоенных элементов.	<p>Игровые задания.</p> <p>Контрольные испытания.</p>
34.	Учебная игра.	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам