

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате регулярного посещения занятий **учащиеся должны:**

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения необходимые для игры в волейбол;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов
- учить взаимоотношению в команде, развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду, учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам;
- понимать роль волейбола в укреплении здоровья;
- уметь технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- принимать тактические решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке;
- играть в волейбол по всем правилам;
- знать правила организации и проведение соревнований;
- участвовать в соревнованиях в рамках городской спартакиады школьников.

### *Содержание кружковой деятельности*

№ п/п	Разделы программы	Краткое содержание	Часы
-------	-------------------	--------------------	------

<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>		<b>8</b>
1	Техника и тактика игры	Понятия о технике и тактике игры; особенности отдельных технических приемов; содействия игроков в различных ситуациях.	3
2	Организация и проведение соревнований	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе.	3
3	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игр во дворе, на пляже.	2
<b>2</b>	<b>Практический материал</b>		<b>94</b>
1	Физическая подготовка	<b>Общая физическая подготовка:</b> упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма. <b>Специальная физическая подготовка:</b> подготовительные упражнения, направленные на развитие гибкости, силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.	28
2	Верхняя подача избранным способом	Техника выполнения верхней прямой подачи Техника выполнения верхней боковой подачи	7
3	Передачи, приёмы	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом, верхняя передача двумя руками над собой, верхняя передача двумя руками назад через голову Приемы снизу с передачи, подачи, атакующего удара. Приём-передача в падении на спину, приём-передача в падении на грудь.	10
4	Нападающий удар	Прямой нападающий удар правой и левой рукой, боковой нападающий удар правой и левой рукой, с краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи. Перевод мяча правой и левой рукой. Нападающий удар передач из зоны 4,2,3.	10
5	Блокирование	Техника постановки одиночного и группового блока.	8
6	Комбинированные упражнения	Подача – передача, подача – передача – нападающий удар – блокирование, передача – нападающий удар – передача (игра в защите), подача – передача – нападающий удар, подача – передача – передача - нападающий удар – блокирование.	7
7	Тактическая подготовка в нападении	<b>Индивидуальные действия:</b> выбор места с целью атаки; выбор способа выполнения удара. <b>Групповые действия.</b> взаимодействие	5

		игроков передней и задней линий. <i>Командные действия.</i> взаимодействия игроков по заданиям.	
8	Тактическая подготовка в защите	<i>Индивидуальные действия.</i> Выбор места: при приёме нижних подач; блокировании страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). <i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи и атакующего удара. <i>Командные действия.</i> Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	5
9	Двухсторонние и учебно-тренировочные игры	Игры 6х6; 5х5; 4х4; 3Х3. Совершенствование технико - тактических действий волейболистов	10
10	Контрольные игры и соревнования.	Товарищеские и городские соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр Характеристика команды противника. Тактический план игры.	март апрл.
11	Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.	4
<b>ИТОГО:</b>			102

### *Календарно тематический план по волейболу*

№ п/п	Содержание занятий	ч а с	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения	
				План	Факт

		<b>ы</b>	<b>обучающихся</b>		
1	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Понятия о технике и тактике игры. ОРУ. Упражнения для развития быстроты передвижения в волейбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперёд. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Двухсторонняя игра.	2	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Дают характеристику основным физическим качествам.	03.09.16	
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки. Передачи мяча сверху. Контрольные нормативы.	1	Осваивают основу техники передвижений и владения мячом. Контролируют свои функциональные возможности.	07.09.16	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте, в движении с изменением высоты, направления, скорости. Контрольные нормативы.	2	Оценивают физическую подготовленность с помощью контрольных упражнений.	10.09.16	
4	Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами. Прием мяча: сверху двумя руками от верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками от верхней прямой подачи.	1	Осваивают разнообразие техники передвижений и технических приёмов владения мячом.	14.09.16	
5	Особенности отдельных технических приемов. Упражнения на общую выносливость. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте, в движении с изменением высоты, направления, скорости.	2	Знакомятся с отличительной особенностью технических приемов, применяемых в игровых ситуациях.	17.09.16	
6	Акробатические упражнения: группировки, перекаты в различных положениях, кувырки. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера и затем с передачи.	1	Воспитывают согласованность движений тела и мышечную чувствительность рук.	21.09.16	
7	Современные правила волейбола. Упражнения для развития быстроты, передвижения в волейбольной стойке. Встречная эстафета с передачами мяча. Чередование приёмов и передач мяча сверху, снизу от стенки, в парах, группах.	2	Изучают современные правила волейбола. Развивают специальные скоростно-силовые качества.	24.09.16	
8	Передачи сверху двумя руками: в стену, стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и	1		28.09.16	

	расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м). Учебная игра		Вырабатывают вариативную технику владения мячом при передачах		
9	Упражнения для развития ловкости. Передачи сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Подготовительные и подводящие упражнения для приёма мяча левой и правой рукой в падении перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра.	2	Воспитывают специальные координационные возможности для приёма мяча в усложненных условиях.	01.10.16	
10	Упражнения с набивными мячами. Специальные упражнения обучающихся прямой подаче мяча сверху.	1	Развивают возможности мышц плечевого пояса.	05.10.16	
11	Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на технику приёма мяча левой и правой рукой в падении перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра.	2	Воспитывают взрывную силу и координационные возможности	08.10.16	
12	Упражнения на развитие специальной гибкости. Передачи сверху двумя руками: вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.	1	Расширяют вариативность способов передач мяча	12.10.16	
13	Упражнения на развитие специальной прыгучести. Подготовительные, подводящие упражнения обучающихся подачам и атакующим ударам. Учебная игра.	2	Проходят функциональную и техническую подготовку в нападающих ударах	15.10.16	
14	Специальные акробатические упражнения. Приём и передача мяча с последующим падением и перекатом на бедро на матах.	1	Осваивают сложные способы приёма мяча в разных направлениях.	19.10.16	
15	Упражнения на развитие специальной прыгучести. Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, Учебно-тренировочная игра.	2	Воспитывают прыгучесть и глазомер в подающих действиях	22.10.16	
16	Специальные упражнения обучающихся подаче мяча сверху боковая и прямая. Учебная игра.	1	Развивают специальные физические качества.	26.10.16	
17	Упражнения на развитие необходимых качеств для точных передач с передачи и с подачи. Духсторонняя игра.	2	Развивают глазомер и двигательную чувствительность рук	29.10.16	
18	Комбинированные упражнения из бега, прыжков, приёмов, передач, подач с предельной интенсивностью. подача мяча сверху прямая и боковая	1	Используют данные упражнения для развития двигательных способностей.	09.11.16	

	на точность. Двухсторонняя игра.				
19	Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.) Учебная игра.	2	Закрепляют специальные координационные способности в освоении данных технических элементов.	12.11.16	
20	Упражнения со скакалкой. Чередование подач на силу и нацеленных. Игры на единоборства.	1	Развивают основные физические качества.	16.11.16	
21	Правила организации самостоятельных занятий Индивидуальные упражнения с мячами. Приём, передача мяча в движении шагом и бегом, с остановками и поворотами. Учебно - тренировочная игра.	2	Осваивают правила для самостоятельного выполнения физических упражнений.	19.11.16	
22	Упражнения на развитие общей и специальной гибкости. Прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.	1	Формируют навыки в освоении приёмов мяча в падении с перекатом	23.11.16	
23	Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Техника разученных приёмов, передач и подач на разных дистанциях. Учебно – тренировочная игра.	2	Закрепляют способности в освоении данных технических элементов.	26.11.16	
24	Упражнения на развитие общей и специальной выносливости Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой).	1	Развивают длительную работоспособность к физическим нагрузкам	30.11.16	
25	Упражнения для развития силы плечевого пояса. Имитационные и специальные упражнения обучающие атакующим ударам. Учебно - тренировочная игра.	2	Развивают физические и технические данные для нападающих ударов	03.12.16	
26	Приём одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.	1	Закрепляют технические элементы в приёмах мяча	07.12.16	
27	Упражнения на развитие гибкости. Сочетания перемещения, приёма, передач мяча. Индивидуальные действия защиты: блокирование, страховка блокирующего. Учебно – тренировочная игра.	2	Осваивают индивидуальную тактику защиты без мяча	10.12.16	
28	Упражнения на силу ног и прыгучесть. Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4 и 2 с высокой и длинной передачи при низкой высоте сетки. Двухсторонняя игра .	1	Осваивают технические навыки в прямом атакующем ударе через сетку	14.12.16	

29	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств. Индивидуальные действия в защите: блокирование , страховка блокирующего, принимающего игрока с подачи и атакующего удара. Учебно – тренировочная игра.	2	Закрепляют индивидуальную тактику защиты	17.12.16	
30	Упражнения на силу ног и прыгучесть. Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4 и 2 с высокой и длинной передачи при средней высоте сетки. Духсторонняя игра	1	Воспитывают взрывную силу и координационные возможности	21.12.16	
31	Круговая тренировка с различными заданиями на выносливость. Испытания в передачах и подачах мяча на точность. Учебно-тренировочная игра.	2	Воспитывают волю к длительным физическим нагрузкам	24.12.16	
32	Вторичный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения для развития игровой ловкости. Специальные упражнения для нападающего удара прыжком с одной ноги.	1	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Развивают физические качества.	11.01.16	
33	Упражнения для развития игровой ловкости. Специальные упражнения обучающие атакующим ударам, блокированию. Эстафеты и игры с приёмами, передачами и подачами мяча.	2	Воспитывают свои скоростно- силовые возможности. Закрепляют технику элементов по заданию на скорость.	14.01.17	
34	Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с передачи по среднему расстоянию и средней высоте. Двухсторонняя игра.	1	Закрепляют технические навыки в прямом атакующем ударе	18.01.17	
35	Комбинированные упражнения по круговой системе. Индивидуальные действия в нападении без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах. Учебно – тренировочная игра.	2	Обучаются координировать способы передвижения с техническими приемами в нападении.	21.01.17	
36	Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте. Техника одиночного блокирования	1	Осваивают своевременный выход на блкирование атакующего удара	25.01.17	
37	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Отработка верхних передач: в прыжке, назад. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении	2	Развивают основные физические качества координационные возможности применяя изучаемые элементы	28.01.17	

	нападающих ударов. Учебно – тренировочная игра				
38	Атакующий удар по зонам. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Передача через сетку, через имитацию нападающего удара	1	Координируют передвижения по отношению к нападающему в зависимости от места нахождения мяча.	01.02.17	
39	Упражнения для развития прыгучести. Подготовительные, подводящие упражнения на отработку техники блокирования. Учебно – тренировочная игра.	2	Используют данные упражнения для развития двигательных способностей.	04.02.17	
40	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Двухсторонняя игра.	1	Стабилизируют точность передач	08.02.17	
41	Технические и силовые упражнения специфичные для выполнения атакующего удара и блокирования. Двухсторонняя игра (6 х 6)	2	Развивают координационные возможности применяя изучаемые элементы	11.02.17	
42	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Двухсторонняя игра в футзал.	1	Вырабатывают адекватную реакцию на ситуацию	15.02.17	
43	Упражнения для развития специальной гибкости и пластики движений характерных атакующим ударам. Функциональные и технические испытания в атакующих ударах и блокировании. Учебная игра.	2	Совершенствуют специальные координационные способности в освоении данных технических элементов.	18.02.17	
44	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча Двухсторонняя игра (6 х 6)	1	Способствуют совершенствованию подачи	22.02.16	
45	Упражнения обучающие отбиванию мяча кулаком через сетку. Броски набивного мяча одной и двумя руками. Силовые упражнения для ног	2	Используют данные упражнения для развития двигательных способностей.	24.02.16	
46	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе. Двухсторонняя игра с разбором правил и жестикующий судьи	1	Приобщаются к практическому судейству игры	01.03.17	
47.	Упражнения обучающие приёмам мяча с подачи и блокированию. Индивидуальные действия в защите без мяча и с мячом. Учебно – тренировочная игра.	2	Закрепляют навыки индивидуальных защитных действий с целью адекватного взаимодействия .	04.03.17	
48	Упражнения обучающие передачам с подачи и атакующему удару. Индивидуальные действия в нападении без мяча и с мячом. Учебно – соревновательная игра.	2	Совершенствуют навыки передач и атакующих ударов в соревновательной форме.	11.03.17	
49	Товарищеская встреча с командой соседней школы.	1	взаимодействуют на площадке	13-17.03.17	



50	Тактические упражнения для выбора места и способа выполнения атакующих действий. Взаимодействия игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающего).	2	уметь технически правильно выполнять двигательные действия в игровых ситуациях	18.03.17	
51	Комбинация элементов волейбола: подача – передача; подача – передача нападающий удар – блокирование.	1	Закрепляют технику элементов в их комбинациях	29.03.17	
52	Тактические упражнения для выбора места и способа выполнения защитных действий. Взаимодействия игроков задней линии при приёме подач и атакующих ударов. Учебно – тренировочная игра.	2	Осваивают индивидуальную тактику защиты согласно поведению нападающего с мячом	01.04.17	
53	Ответная товарищеская встреча с командой соседней школы.	1	Воспитывают взаимопомощь в игровых ситуациях	03-07.04.17	
54.	Упражнения на взаимодействия игроков задней линии при приёме подач и атакующих ударов, игроков передней линии, игроков между линиями (при приёме атакующих ударов и на страховке).	2	Взаимодействуют в процессе совместного освоения технических и тактических действий.	08.04.17	
55	Комбинированные упражнения: передача – нападающий удар – передача (игра в защите); подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра (5 x 5)	1	Соблюдают правила игры и безопасности	12.04.17	
56	Упражнения по технике и тактике обучающие взаимодействиям связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии. Блокирование и страховка блокирующих Учебно – тренировочная игра.	2	Оказывают помощь сверстникам в освоении ими навыков передач и обманных действий, умеют анализировать их технику.	15.04.17	
57	Индивидуальные действия . а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании	1	Закрепляют навыки индивидуальных защитных действий	19.04.17	
58	Подготовительные и подводящие упражнения обучающие системе игры через игрока передней линии в нападении. Страховка принимающего и блокирующего. Двухсторонняя игра.	2	Осваивают защитные тактические действия в усложнённых игровых ситуациях.	22.04.17	
59	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	Демонстрируют умения и навыки в групповых взаимодействиях	26.04.17	
60	Обучение командным тактическим	2	Осваивают	29.04.17	

	действиям в нападении со второй передачи игрока, выходящего с задней линии. Двухсторонняя игра (4 x 4)		необходимость того или иного действия в конкретной игровой обстановке.		
61	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Учебная игра.	1	Совершенствуют умения и навыки в атакующих ударах через сетку.	03.05.17	
62	Обучение атакующим ударам с короткой передачи, с задней линии. Технические и тактические испытания. Учебно – тренировочная игра.	2	Демонстрируют умения и навыки владения мячом при защите и нападении	06.05.17	
63	Комбинация тактических действий в нападении и защите. Технические и тактические испытания.	1	Координируют передвижения по заданию тренера.	10.05.17	
65	Беговые и общеразвивающие упражнения. Обучение атакующим ударам с изменением направления движения к сетке, скрестно. Контрольные нормативы.	2	Всесторонне воспитывают морфофункциональные возможности	13.05.17	
66	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий	1	Взаимодействуют в процессе совместного освоения технических и тактических действий, соблюдают правила безопасности.	17.05.17	
67.	Специальные упражнения на закрепление разученных элементов. Опрос по правилам игры. Контрольные нормативы.	2	Оценивают физическую подготовленность с помощью контрольных упражнений.	20.05.17	
68	Организация игр во дворе, на пляже Практическое судейство двухсторонней игры .	1	Использовать знания в организации досуга	24.05.17	