

Мартыновский район Ростовская область
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – основная общеобразовательная школа №11
п. Новоберезовка

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ № 11
Абашева Н.Ф.

Приказ от_26.08. 2021г № 115

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

секции «Волейбол»

6 класс

Количество часов: 68ч

Учитель : Абашев Дмитрий Владимирович

Настоящая программа составлена на основе:

- **комплексной программы** физического воспитания под редакцией В.И.Лях и А.А.Зданевич, допущенная Министерством образования и науки РФ, Москва, «Просвещение», 2007г.,
- пособия для учителей и методистов Волейбол, внеурочная деятельность / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Изменения и дополнения, внесённые в рабочую программу в течение учебного года.

Основание (дата и номер приказа)	Дата

2021г.

Пояснительная записка

Важную роль в организации физического воспитания школьников играет внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы в спортивной секции «Волейбол». Волейбол как составная часть программы по физической культуре в школе является одним из средств решения основных задач физического воспитания.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболистов на различных этапах многолетней подготовки. Программа служит основным документом для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И.Лях и А.А.Зданевич, допущенная Министерством образования и науки РФ, Москва, «Просвещение», 2007г., с использованием пособия для учителей и методистов Волейбол, внеурочная деятельность / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011, включает в себя обязательный минимум содержания учебного предмета основной школы. Она содержит учебный материал, как для уроков физической культуры, так и для других школьных форм физического воспитания. Программа служит основным документом для эффективного построения тренировочных занятий по волейболу и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа включает следующие виды спортивной подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, тактическую, интегральную, психологическую подготовку. Распределение времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по волейболу представлено в примерном учебном плане.

Важнейшим требованием к тренировочным занятиям являются обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основной показатель работы секции по волейболу - это динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовке (по истечении каждого года), выступления на городских соревнованиях.

В настоящей программе предлагается методика проведения занятий с юными волейболистами, даются рекомендации по повышению у школьников навыков игры в волейбол с учетом их физических данных. В объединении «Волейбол» обучаются дети в возрасте от 11 до 12 лет (1 этап обучения), занятия проводятся еженедельно по четвергам и пятницам с 16.40 до 17.30 часов.

Численность посещающих составляет 12- 15 человек.

Спортивные игры являются важной составляющей внеклассной спортивной работы. Он способствует развитию таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, взаимная выручка и других.

По данной программе продолжается углубленное изучение волейбола, закрепляются и совершенствуются основные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с тактическим и техническим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств, увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей, приобретают игровую и соревновательный методы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные занятия с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации занимающихся на занятиях целесообразно применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. Необходимо увеличивать удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Обучение ведется поэтапно: 1 – познавательный (1 год обучения, возраст 11-12 лет), 2 – углубленный (2 год обучения, возраст 12-13 лет), 3 – профессионально-ориентированный (3 год обучения, возраст 13-14 лет).

Цели и задачи программы.

Цель программы – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры во внеурочное время.

Задачи программы:

- Содействие гармоничному физическому развитию;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях
- Развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости и др.) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладания;
- Развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Знания, умения, навыки по итогам первого года обучения:

- история развития волейбола в России и мире;
- знать психофункциональные особенности собственного организма;
- выполнять различные виды перемещений с заданием и без;
- знать комбинации из освоенных элементов техники передвижений;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, через сетку, передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча стоя спиной к цели;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков;
- владеть подачей мяча;
- технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, используя их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Место в учебном плане

Учебная программа разработана для 6 класса.

На изучение курса отводится 2 часа в неделю, всего на курс 70 часов

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения
- занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;

- физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок,
- соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять;
- полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать;
- цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно; принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество организации совместных занятий физической культурой доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их , функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Учебно-тематический план 1-го года обучения.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Правила техники безопасности. История развития в волейбола в России и мире.	1	-	1
2.	Техника передвижений, остановок и стоек.	1	9	10
3.	Техника приема и передач мяча.	1	14	15
4.	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей	1	15	16
5.	Техника нижней прямой подачи.	1	9	10
6.	Техника владения мячом	1	10	11
7.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	6	7
	Итого	7	63	70

Основное содержание программы (1-й год).

1. Правила техники безопасности. История развития волейбола в России и мире. Вводное занятие включает знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, обсуждение плана работы на год, знакомство с историей волейбола России и мира.
2. Техника передвижений, остановок и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

3. Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передач мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
4. Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.
5. Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.
6. Техника владения мячом. Комбинации из освоенных элементов.
7. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания, умения и навыки по итогам первого года обучения.

- знать особенности развития избранного вида спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми на занятиях физическими упражнениями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть техникой передачи мяча сверху и нижней прямой подачи;
- освоить тактику игры;
- владеть терминологией избранной спортивной игры;
- уметь организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания, помогать в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры.

Тематическое планирование (1 –го года обучения)

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата	примечание																					
1, 2	Техника передвижений, остановок и стоек.	Правила техники безопасности. История развития волейбола в России и мире. Вводное занятие включает знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, обсуждение плана работы на год, знакомство с историей волейбола России и мира. Техника передвижений, остановок и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	02.09 03.09																						
3, 4	Техника приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	09.09 10.09																						
5	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.	16.09																						
6, 7	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	17.09 23.09																						
8, 9	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	24.09 30.09																						
10	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.	01.10																						
11	ОФП	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Упражнения</th> <th>11 лет</th> <th>12 лет</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Бег 60 м (сек)</td> <td>9,4</td> <td>9,1</td> </tr> <tr> <td>Бег 30 м (сек)</td> <td>5,2</td> <td>5,2</td> </tr> <tr> <td>Бег 300 м (сек)</td> <td>57,0</td> <td>55,0</td> </tr> <tr> <td>Прыжки в длину с места (см)</td> <td>180</td> <td>190</td> </tr> <tr> <td>Прыжки вверх по Абалакову (см)</td> <td>45</td> <td>51</td> </tr> <tr> <td>Отжимание (количество раз)</td> <td>12</td> <td>16</td> </tr> </tbody> </table>	Упражнения	11 лет	12 лет	Бег 60 м (сек)	9,4	9,1	Бег 30 м (сек)	5,2	5,2	Бег 300 м (сек)	57,0	55,0	Прыжки в длину с места (см)	180	190	Прыжки вверх по Абалакову (см)	45	51	Отжимание (количество раз)	12	16	07.10	
Упражнения	11 лет	12 лет																							
Бег 60 м (сек)	9,4	9,1																							
Бег 30 м (сек)	5,2	5,2																							
Бег 300 м (сек)	57,0	55,0																							
Прыжки в длину с места (см)	180	190																							
Прыжки вверх по Абалакову (см)	45	51																							
Отжимание (количество раз)	12	16																							
12, 13	Техника нижней прямой подачи.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	08.10 14.10																						

14, 15	Техника владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов.	15.10 21.10	
16, 17	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	22.10 28.10	
18, 19	Техника передвижений, остановок и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	29.10 11.11 КАРАНТИН	18.11
20	Техника передвижений, остановок и стоек.	Контрольные упражнения (ЗАЧЕТ)	12.11 КАРАНТИН	19.11
21, 22	Техника приема и передачи мяча (совершенствование)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	18.11 19.11	25.11 26.11
23	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. (ЗАЧЕТ)		25.11	02.12
24	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. (ЗАЧЕТ)		26.11	02.12
25	Отбивание мяча кулаком через сетку. (ЗАЧЕТ)		02.12	03.12
26	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. (ЗАЧЕТ)		03.12	16.12
27	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. (ЗАЧЕТ)		09.12 КАРАНТИН	16.12
28, 29	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2x2, 3x3, 4x4) и на укороченных площадках.	10.12 КАРАНТИН 16.12	17.12 23.12
30	Нижняя прямая подача через сетку. (ЗАЧЕТ)		17.12	24.12
31	Прием подачи. (ЗАЧЕТ)		23.12	24.12
32	Прием мяча отраженного сеткой. (ЗАЧЕТ)		24.12	13.01
33	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. (ЗАЧЕТ)		13.01	14.01
34, 35	Совершенствование техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов.	14.01 20.01	20.01
36, 37	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	21.01 27.01	
38, 39		Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	28.01 03.02	
40, 41		Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	04.02 10.02	

42	Совершенствование техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов. (ЗАЧЕТ)			11.02	
43, 44	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола.			17.02	
45, 46		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.			18.02	
47	ОФП	Упражнения	11 лет	12 лет	03.03	
		Бег 60 м (сек)	9,4	9,1		
		Бег 30 м (сек)	5,2	5,2		
		Бег 300 м (сек)	57,0	55,0		
		Прыжки в длину с места (см)	180	190		
		Прыжки вверх по Абалакову (см)	45	51		
		Отжимание (количество раз)	12	16		
48, 49	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола.			04.03	
50, 51		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.			10.03	
52, 53	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			18.03	
54, 55	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.			31.03	
56, 57		Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча			01.04	
58, 59		Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.			07.04	
60	ОФП	Упражнения	11 лет	12 лет	22.04	
		Бег 60 м (сек)	9,4	9,1		
		Бег 30 м (сек)	5,2	5,2		
		Бег 300 м (сек)	57,0	55,0		
		Прыжки в длину с места (см)	180	190		
		Прыжки вверх по Абалакову (см)	45	51		
		Отжимание (количество раз)	12	16		
61, 62	ОФП	Броски набивного мяча, прыжки на одной, двух ногах по прямой, по лестнице, работа в парах.			28.04	
					29.04	

63, 64		Упражнения на тренажерах, прыжки в высоту. Подтягивание.	05.05 06.05																						
65, 66	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	12.05 13.05																						
67, 68, 69	Учебные игры	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.	19.05 20.05 26.05																						
70	ОФП	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Упражнения</th> <th>11 лет</th> <th>12 лет</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Бег 60 м (сек)</td> <td>9,4</td> <td>9,1</td> </tr> <tr> <td>Бег 30 м (сек)</td> <td>5,2</td> <td>5,2</td> </tr> <tr> <td>Бег 300 м (сек)</td> <td>57,0</td> <td>55,0</td> </tr> <tr> <td>Прыжки в длину с места (см)</td> <td>180</td> <td>190</td> </tr> <tr> <td>Прыжки вверх по Абалакову (см)</td> <td>45</td> <td>51</td> </tr> <tr> <td>Отжимание (количество раз)</td> <td>12</td> <td>16</td> </tr> </tbody> </table>	Упражнения	11 лет	12 лет	Бег 60 м (сек)	9,4	9,1	Бег 30 м (сек)	5,2	5,2	Бег 300 м (сек)	57,0	55,0	Прыжки в длину с места (см)	180	190	Прыжки вверх по Абалакову (см)	45	51	Отжимание (количество раз)	12	16	27.05	
Упражнения	11 лет	12 лет																							
Бег 60 м (сек)	9,4	9,1																							
Бег 30 м (сек)	5,2	5,2																							
Бег 300 м (сек)	57,0	55,0																							
Прыжки в длину с места (см)	180	190																							
Прыжки вверх по Абалакову (см)	45	51																							
Отжимание (количество раз)	12	16																							

Приложение.

Специальные упражнения без мяча

1. Волейболисты выполняют бег с ускорением из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на спине, на животе, в упоре лежа и др.) по зрительному или звуковому сигналу, дистанция 10-13 м (повторить 3-6 раз).
 2. Занимающиеся бегут в колонне вокруг площадки. По сигналу, ученик, находящийся в конце выполняет ускорение, обегает колону, справа и становится во главе колонны. По очередному сигналу это же действие выполняет следующий участник и т.д. (выполнять 3-5 мин.).
 3. Игроки бегут вокруг площадки. По сигналу тренера они выполняют поворот на 180° и бегут в обратном направлении. Можно давать несколько сигналов подряд с разными интервалами (выполнять 3-5 мин.).
 4. Занимающиеся строятся на лицевой линии. По сигналу они начинают бег с высоким подниманием бедра, медленно продвигаясь вперед. По следующему сигналу выполняется бег с ускорением вперед на 10-15 м (повторять 6-8 раз). Упражнение рекомендуется выполнять в переменном темпе или с постепенным нарастанием темпа и доведением его до предела, а также на время - от 10 до 30 с. Далее исходное положение меняется: игроки становятся спиной к направлению движения, и выполняют ускорение, предварительно повернувшись на 180°.
 5. Исходное положение, как в упражнении 4. По сигналу занимающиеся выполняют "прыжковый бег" с последующим ускорением, которое делается по второму сигналу, дистанция 10-15 м (повторить 6-8 раз).
 6. Занимающиеся, по 4-5 человек, становятся на лицевой линии, лицом к сетке. По команде они выполняют бег с ускорением к трехметровой линии, касаются за ней руками пола, затем возвращаются к лицевой линии, там касаются пола руками, опять бегут к трехметровой линии и т.д. (количество пробегания шестиметровых отрезков 4-9 раз).
Вариант 4-5 человек строятся в колонну у боковой линии лицом к сетке. По сигналу они передвигаются приставными шагами с ускорением боком к противоположной боковой линии и обратно, касаясь руками пола у каждой линии (количество пробеганий девятиметровых отрезков 4-6 раз).
 7. Набивные мячи лежат в углах площадки зон 1, 2, 4. 5. Место старта в зоне 1. Игроки по сигналу пробегают по периметру площадки, касаясь каждого мяча рукой.
Вариант. "Челночный бег" После каждого касания мяча спортсмены возвращаются к месту старта - середине лицевой линии.
 8. Мячи разложены по треугольнику в зонах 1, 3, 5 или 2, 4, 6. Упражнение выполняется так же, как и № 7.
- Упражнения 6, 7, 8 рекомендуем выполнять в условиях, специфичных для игры в волейбол, т.е. все перемещения происходят в пределах волейбольной площадки и лицом к сетке. Упражнения 7, 8 рекомендуем проводить как командные соревнования, где каждый игрок выполняет упражнение на время один раз.

Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы)

1. Волейболисты стоят вдоль стеки с двух сторон в шахматном порядке. По сигналу они имитируют одиночное блокирование с места.
Вариант. Упражнение начинается также, но после приземления участники имитируют второй блок (выполнять сериями по 8-12 прыжков).
2. Исходное положение такое же, как в упражнении 1. По первому сигналу игроки перемещаются в одну сторону (способ и дистанция перемещения указываются), по следующему сигналу - в другую сторону и т.д. После каждого перемещения волейболисты имитируют одиночное

блокирование (рекомендуется выполнять сериями по 8-12 прыжков).

3. Игроки стоят в колоннах с двух сторон площадки в зонах 4 и 2. Перемещаясь по очереди вдоль сетки, каждый имитирует постановку одиночного блока. Дойдя до зоны 2 и 4, игрок переходит на другую сторону и становится в конец колонны.

4 Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Игроки перебегают из зоны 4 в зону 2. из зоны 2 в зону 4 и имитируют блокирование в зонах 4, 3, 2 (2, 3, 4).

5. Волейболисты стоят в колоннах с двух сторон площадки в зонах 4 и 2. По сигналу они перемещаются, имитируя блокирование по зонам 4,3, 4, 2 (2, 3, 2, 4). После этого игроки переходят на другую сторону и повторяют действия.

6. Игроки по 6 человек располагаются на обеих сторонах площадки. По сигналу они имитируют защитные действия, произвольно перемещаясь по площадке. В дальнейшем рекомендуется включать имитирование блокирования и нападающего удара (юные волейболисты 10-11 лет выполняют упражнение 10-15 е., 11-12 лет - 20-25 е., 12-13 лет - 25-30 е.).

Упражнения для развития силы

В качестве основных средств и методов развития прыгучести тренерам рекомендуется работать над развитием двух ее составляющих:

- 1) силовых способностей.
- 2) скоростных способностей.

Для достижения максимального результата они должны взаимно сочетаться в тренировке. Наиболее удобной в этом случае является круговая тренировка (приложения 6-9).

Собственно силовые способности наиболее ярко проявляются в относительно медленных движениях. Рекомендую для этого удержание собственного веса, подтягивание на перекладине в медленном или среднем темпе по 3-5 подходов за одно тренировочное занятие. Паузы отдыха следует делать по 2-3 мин. для возраста 10-11 лет. Отдых делать активным и выполнять в это время упражнения на растягивание, имитационные и прыжковые. Для развития силы определенных мышечных групп следует использовать не одно упражнение, а комплекс из 2-4, которые рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю в первый год обучения и 3-4 раза - во второй.

Для развития скоростно-силовых ("взрывных") способностей у юных волейболистов рекомендуется использовать метод динамических усилий с использованием отягощений весом не более 15% в возрасте 10-11 лет и 20% в возрасте 12-13 лет от веса спортсмена. При этом упражнения должны выполняться максимально быстро, приближаясь по времени к соревновательным действиям. В одном подходе рекомендуется выполнять от 10 до 15 повторений с паузами отдыха до 120-180 с. Эти упражнения рекомендуется выполнять 1-2 раза в неделю.

Для развития прыгучести рекомендуем тренировать мышцы разгибателей ног. Для этого следует использовать разгибание туловища в упоре лежа сзади (10-11 лет) и с отягощениями (12-13 лет), подскоки с подтягиванием согнутых ног к груди и т.д. Варьируя вес отягощений и скорость выполнения, силовые упражнения следует использовать для развития скоростно-силовых способностей. Однако, время выполнения упражнения не должно превышать 10-12 с. (для начинающих) и 15-20 с. (для юных волейболистов 12-13 лет). При этом темп выполнения должен быть максимальным, а скорость выполнения не должна снижаться за счет возникающего утомления

Для развития быстроты перемещения

1. Бег с высокого и низкого старта 20-30 м с максимальной скоростью лицом вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на сильно согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами и левым боком вперед, лицом вперед, двойными шагами и скачками. (Во время передвижения одним из указанных выше способов выполнять ускорения в определенных зонах площадки или в ответ на сигнал тренера).

2. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет бег, обгоняя колонну, бежит впереди, затем обгон начинает следующий занимающийся и т.д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие перемещения.
3. Бег с изменением направления: обегания препятствий (стоек, набивных мячей) или занимающихся, передвигающихся в колонне.
4. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. (Такие упражнения наряду с развитием физических способностей облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов).
5. Соревнования в беге 20-30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).
6. Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т.п.) и преодолением препятствий.

Условия реализации программы.

Табель оборудования и снаряжения необходимого для занятий волейболом и находящегося на балансе объединения.

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Сетка волейбольная	шт.	1
2.	Мяч волейбольный	-	17
3.	Мяч теннисный	-	8
4.	Мяч для метания весом 150гр	-	8
5.	Набивной мяч	-	8
6.	Форма (трусы, майка)	комплект	12

Литература

1. Настольная книга учителя физкультуры. Изд. «Физкультура и спорт», под редакцией Л.Б.Кофмана, 1998 г.
2. Научно-методический журнал «Физкультура в Школе».
3. Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994 г.
4. Комплексная программа физического воспитания. Изд. «Просвещение», под редакцией В.И.Лях, 2006 г.

Методические рекомендации

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены

параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

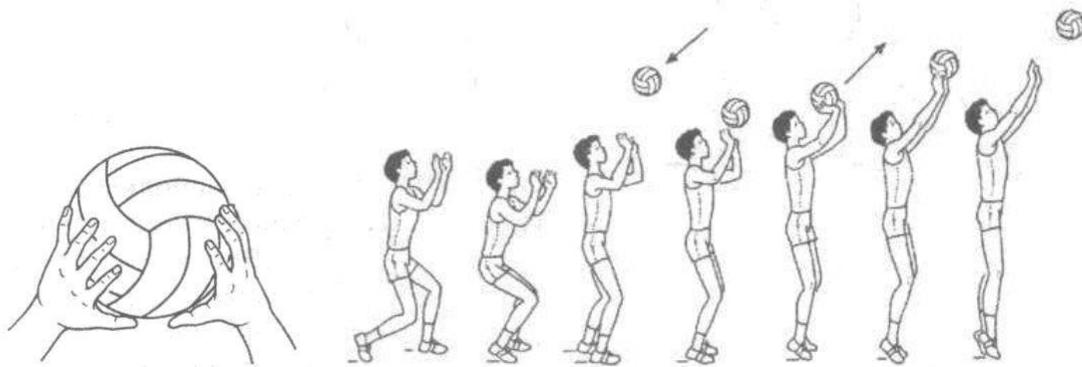


Рис. 1 Рис. 3

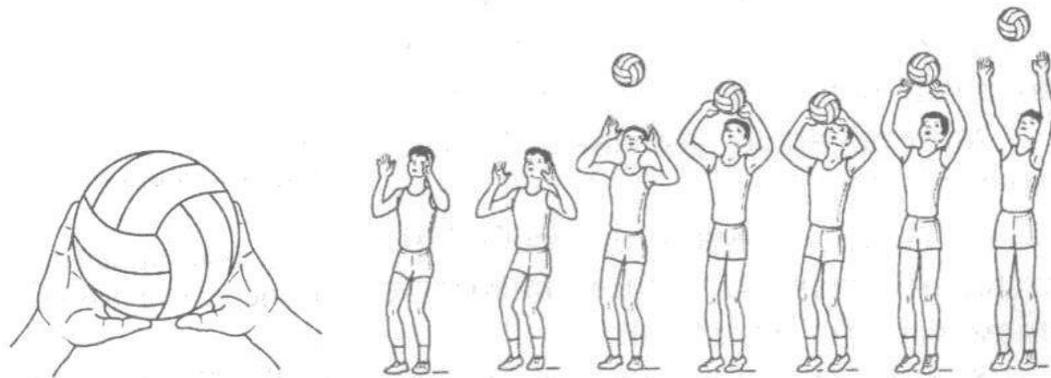


Рис. 2 Рис.4

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
 2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
 3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
 4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
 5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
 6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.
- Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.
7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
 8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
 9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
 10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.
- Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.
11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
 12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
 13. В парах: передачи мяча через сетку.
 14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
 15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.
- Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в

локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).



Рис. 5

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне б; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
руки почти параллельны полу;
резкое встречное движение рук к мячу;
приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

– от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;

– мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Занятия по волейболу должны проводиться на ровной сухой площадке соответствующих размеров, под руководством тренера-преподавателя.

Занимающиеся должны иметь удобную спортивную обувь и форму.

3. При обучении нападающему удару необходимо провести специальную разминку, а в процессе выполнения задания необходимо следить, чтобы случайный мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.

4. При обучении защитным действиям учащихся необходимо обучить всем способам приземления и падения с использованием специальных защитных средств (наколенники, налокотники).

5. При обучении техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо обязательно делать специальную разминку, направленную на разогревание мускулатуры пальцев, суставов и всех групп мышц.

