

Ростовская область Тацинский район станица Тацинская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

Классных руководителей

Руководитель МО А.Н. Видишенко .

Протокол МО от 31.08.2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по ВР Ю.А. Гончарова

« 31 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы Н.В. Колбасина

Приказ от 31.08.2023г. № 228

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по кружковой работе «Волейбол»

основное общее образование

Количество часов 36 часов 1 час в неделю

Учитель Видишенко Анастасия Николаевна

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа кружковой работы «Волейбол» построена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79);
- приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- приказом Министертвта образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- методическими рекомендациями от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Уставом МБОУ Тацинская СОШ №2.;
- учебным планом дополнительного образования на 2023-2024 учебный год;
- авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014) на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол»/: пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011.,основной образовательной программы школы на 2023 - 2024 учебный год.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» - **физкультурно-оздоровительная.**

Программа направлена на получение обучающимися знаний и умений в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества,

Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы туристического развития обучающихся. Программа построена на приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта обучающихся, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность в привитии интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха, стойких защитников Родины.

Цели:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задачи:

обучающиеся

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

развивающиеся

- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

воспитывающие

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Отличительные особенности данной программы является формирование у обучающихся патриотизма и здорового образа жизни, формирование навыков оказания самопомощи и взаимопомощи.

При написании данной модифицированной программы использовался материал авторов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. « Внеурочная деятельность. Волейбол» /: пособие для учителей и методистов - М. : Просвещение, 2011

Возраст детей участвующих в реализации данной программы от 12 до 18 лет.

Условия набора в детское объединение - собственное желание обучающихся и их состояние здоровья, так как требуется допуск врача.

Сроки реализации программы

Продолжительность образовательного процесса - 1 год обучения.

Этот период можно определить как первый этап в приобретении обучающимися основ знаний по технике и тактике туризма и ориентирования на местности. Умение проводить простейшие исследования, делать пешие переходы, оказывать первую медицинскую помощь, ставить палатку, разводить костер.

Формы и режим занятий

Количество детей в группе –от 12 до 20 человек

Режим занятий –понедельник - 15.35ч

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: лекции, беседы, практические занятия в спортзале и на местности(в зависимости и от сезона года) экскурсии, походы, акции, игры, конкурсы, эстафеты, рейды, соревнования.

Место курса в учебном плане

В соответствии с Учебным планом кружковой деятельности Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа №2 на кружок «Волейбол» отводится 36 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2023 - 2024 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2 курс программы реализуется за 35 часов. В текущем учебном году Правительство РФ определило 7 праздничных дней (6 ноября, 23 февраля, 8 марта, 30 апреля, 1 и 9, 10 мая). Материал кружковой деятельности изучается в полном объеме.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Гражданского воспитания:

Готовность к выполнению

обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доверительного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

готовность

к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

2. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины -

России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и

самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения

на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Метапредметные:

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные:

- умение владеть элементарными навыками техники игры в волейбол. Знание правил игры;
- развитие физической активности и психологическая подготовка;
- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь);

- постоянного мониторинга учебных достижений обучающихся в течение учебного года, в соответствии с требованиями соответствующего федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
- определения уровня сформированности личностных, метапредметных, предметных результатов;
- определения направлений индивидуальной работы с обучающимися;
- оценки индивидуальных образовательных достижений обучающихся и динамики их роста в течение учебного года;
- выявления индивидуально значимых и иных факторов (обстоятельств), способствующих или препятствующих достижению обучающимися планируемых образовательных результатов освоения соответствующей основной общеобразовательной программы.

Формами текущего контроля могут быть:

- тестирование;

- устный опрос;
- сдача нормативов.

Обучающийся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- понимать цель выполняемых действий
- различать подвижные и спортивные игры развить природные данные для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
- выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
- приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

Обучающийся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями; взаимодействовать друг с другом на площадке; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Содержание курса

Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора *средств* (общеразвивающих и специально подготовительных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения методов выполнения физических упражнений. Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических способностей называется физической подготовленностью.

Скоростные способности — возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основы физической подготовки

В волейболе к числу основных скоростных способностей относятся: 1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект; 2) быстрота одиночного движения; 3) быстрота перемещения. Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, т. е. *скоростные упражнения*.

Двигательная реакция — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

Реакция на движущийся объект — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игроков своей команды и команды соперника и т. д.). Волейболист должен увидеть мяч, посланный соперником или игроком своей команды, оценить направление и скорость его полёта, выбрать план действий и начать незамедлительно и эффективно действовать. Особенно ярко эти требования проявляются в игре у сетки и приёме подачи.

Упражнения

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.
2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.
3. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

Методическое указание. При выполнении упражнений следует постепенно увеличивать скорость полёта мяча, внезапность его появления, сокращать путь полёта.

Родиночного движения. Проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные действия (например, удар рукой по волейбольному мячу; выпад вперёд (в сторону) при приёме быстролетящего мяча и др.).

Упражнения: одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

Быстрота перемещения. Проявляется в способности преодолевать определённое расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетящему мячу.

Упражнения

1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.
2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.
3. Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперёд; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда «Марш!» или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).
4. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.
5. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.
6. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.
7. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.

8. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

Скоростно-силовые способности

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Для волейболистов наиболее важное значение имеют:

прыгучесть — способность к выполнению прыжков с большой высотой подъёма ОЦМТ или с высокой дальностью; скоростная сила (скорость и сила одиночного движения) — атакующий удар, подача мяча.

Прыгучесть зависит от развиваемой в отталкивании мощности, что, в свою очередь, связано с уровнем взрывной силы — способности проявлять большие величины силы в наименьшее время.

Специфическими особенностями проявления прыгучести

в волейболе являются: быстрота и своевременность прыжка; выполнение прыжка с места или небольшого разбега, преимущественно в вертикальном направлении (блокирование, нападающие удары);

выполнение прыжка с высоко поднятыми руками (блокирование); неоднократное повторение прыжков (при блокировании атакующих ударов соперника). Уровень развития прыгучести зависит от силы мышц бедра, голени, стопы. Однако у большинства учащихся,

занимающихся волейболом, эти группы мышц остаются наиболее слабым звеном опорно-двигательного аппарата. Для развития прыгучести необходимо систематически применять специальные прыжковые упражнения:

1) с преодолением веса собственного тела;

2) с внешним отягощением (гантели, гири, диски и гриф от штанги и др.);

3) с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, стенки, гимнастический конь, легкоатлетические барьеры, разновысокие тумбы, набивные мячи, скакалки и др.);

4) игры и эстафеты с прыжками.

Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела

1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.

3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.

Методическое указание. Для проявления максимальных усилий в отталкивании желательнее подвесить на разной высоте ориентиры (например, волейбольные мячи), которые надо достать руками.

4. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок.

5. Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования).

Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса

1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.

3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря

Прыжковые упражнения со скакалкой

1. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах

Методическое указание. Упражнение выполняется на передней части стопы (не касаясь пяткой опоры) с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

2. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах на гимнастическом мате.

Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры

1. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.

2. Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.

3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией:

блокирования; атакующего удара.

Методическое указание. Прыжковые упражнения выполняются с максимальными усилиями в отталкивании.

Для развития скоростной силы необходимо применять специальные упражнения с быстрыми движениями и небольшими внешними сопротивлениями.

Упражнения с набивным мячом

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).

2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.

3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.

4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук.

Координационные способности

Координационные способности определяют быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях.

Основным средством развития и совершенствования ко-

ординационных способностей являются *физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны*

В волейболе к числу основных координационных способностей относятся:

способность занимающегося к ориентированию в пространстве; способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

Способность к ориентированию в пространстве проявляется в умении точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

Упражнения

1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180°.

2. Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперед и обратно спиной вперед.

Методическое указание. Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10—15 с.

3. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.

4. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд.

Методическое указание. Занимающийся стоит на линии нападения волейбольной площадки перед набивным мячом. Позади него расположены ещё 4 набивных мяча — два на пересечении средней и боковой линий (с обеих сторон) и два на линии нападения на противоположной половине площадки на расстоянии 3 м друг от друга с пронумерованными цифрами от 1 до 4, но не по порядку. Как только преподаватель (тренер) называет цифру, занимающийся быстро поворачивается и бежит к мячу с указанным номером, касается его и бежит назад к мячу, расположенному на лицевой линии. Как только занимающийся касается мяча, преподаватель (тренер) называет новую цифру и т. д.

5. Подбросить волейбольный мяч вперёд-вверх, выполнить кувырок вперёд, быстро встать и поймать летящий мяч (или выполнить передачу партнёру). Способность к перестраиванию двигательных действий проявляется в умении быстро переключаться от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Упражнения

1. Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперёд до лицевой линии.

2. Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.

3. Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180° после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.

4. Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.

5. Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к лицевой линии площадки.

6. Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до лицевой линии.

7. В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

8. В парах. Партнёры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно выбрать место и преградить блоком путь мячу.

9. В парах. Один выполняет кувырок вперёд, второй набрасывает мяч в сторону или впереди первого. Передачей возвратит мяч партнёру.

Выносливость

Выносливость — это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы. В волейболе большое значение имеет специальная выносливость (игровая и прыжковая выносливость)

Специальная (игровая) выносливость — способность эффективно выполнять технические приёмы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление.

Упражнения

1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.

2. Челночный бег 10_6 м, 10_9 м.
3. Челночный бег 4_6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.
4. Челночный бег 4_3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.
5. Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции.
6. Бег «ёлочкой».
7. Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.
8. Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4_4; 3_3; 2_2.

Методическое указание. Игра проводится без пауз и остановок. Как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй и т. д. В игре «четыре на четыре» применяются два способа расстановки игроков: первый — два игрока у сетки, зоны 4 и 2, два игрока на задней линии, зоны 1 и 5; второй — один игрок у сетки, зона 3, три игрока на задней линии, зоны 1, 6, 5. В игре «три на три» применяется следующий способ размещения игроков на площадке: один игрок у сетки, зона 3, и два — на задней линии, зоны 1 и 5. Все игроки могут участвовать и в блокировании, и в нападении. В игре «два на два» игроки размещаются в зонах 1 и 5.

9. Двусторонняя игра 1_1.

Методическое указание. Игра проводится только в передней зоне игровой площадки. Игрок может владеть мячом от одного до трёх поочерёдных касаний подряд, после чего мяч следует направить через сетку.

Прыжковая выносливость — способность к продолжительному выполнению прыжковых упражнений.

Упражнения

1. Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин.
2. Прыжки толчком одной и двумя ногами влево-вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперёд.
3. Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах.

Методическое указание. На площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1—1,5 м одна от другой.

4. Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках гири 8—16 кг (или диск от штанги 5—10 кг). Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземлением на скамейки.

Методическое указание. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

5. Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.
6. Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4_9 м — через каждые два шага имитация блокирования.
7. Челночный бег у сетки 4_6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии.

Методическое указание. При беге и прыжках усилия максимальные.

8. То же, но после одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование.
9. Игры и эстафеты с многократными прыжками.

Дозировка упражнений для прыжковой выносливости: не менее 15 прыжков в серии (3—4 серии).

Гибкость

Гибкость — это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Применительно к отдельным суставам применяется термин «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых суставах».

В волейболе наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов. Она обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении технических приёмов. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела волейболиста.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, их называют упражнениями на растягивание. Упражнения на гибкость включают в подготовительную часть занятия. Их следует выполнять до появления ощущения лёгкой болезненности.

Тематическое планирование

№ урока	№ урока в теме	Дата		Раздел, тема урока, количество часов	Материально техническое обеспечение
		по плану	по факту		
1	1	04.09		Техника безопасности на занятиях . История волейбола. Правила игры. Игра «день и ночь»	Секундомер, флажки, свисток
2	2	11.09		Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Стойка игрока (исходные положения)	Секундомер, флажки, свисток
3	3	18.09		Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи.	
4	4	25.09		Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
5	5	02.10		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Секундомер, флажки, свисток
6	6	09.10		Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	
7	7	16.10		Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в парном положении).	Секундомер, флажки, свисток

8	8	23.10		Специальные упражнения для нижней боковой подачи.	
9	9	30.10		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Секундомер, флажки, свисток
10	10	13.11		Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	
11	11	20.11		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Секундомер, флажки, свисток
12	12	27.11		Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	Секундомер, флажки, свисток
13	13	04.12		Верхняя прямая подача. Специальные упражнения в парах на месте.	
14	14	11.12		Прямой нападающий удар. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением.	Секундомер, флажки, свисток
15	15	18.12		Нападающий удар с переводом вправо (влево). Развитие координации. Учебная игра.	Секундомер, флажки, свисток
16	16	25.12		Приём мяча снизу двумя руками. Игра «Левкин хвост».	Секундомер, флажки, свисток
17	17	15.01		Упражнения для развития ловкости, гибкости. Приём мяча сверху двумя руками.	Секундомер, флажки, свисток
18	18	22.01		Упражнения для развития ловкости, гибкости. Приём мяча, отражённого сеткой.	Секундомер, флажки, свисток
19	19	29.01		Специальные упражнения через сетку (в паре). Одиночное блокирование.	Секундомер, флажки, свисток
20	20	05.02		Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Учебная игра.	Секундомер, флажки, свисток

21	21	12.02		Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	Секундомер, флажки, свисток
22	22	19.02		Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Страховка при блокировании.	Секундомер, флажки, свисток
23	23	26.02		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Секундомер, флажки, свисток
24	24	04.03		Упражнения для перемещения игроков. Групповые тактические действия в нападении и защите.	Секундомер, флажки, свисток
25	25	11.03		Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений).	Секундомер, флажки, свисток
26	26	18.03		Командные тактические действия в нападении и защите. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх	Секундомер, флажки, свисток
27	27	25.03		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Секундомер, флажки, свисток
28	28	01.04		Игры развивающие физические способности. Упражнения для напрыгивания .	Секундомер, флажки, свисток
29	29	08.04		Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Секундомер, флажки, свисток
30	30	15.04		Судейство игры в волейбол. Учебная игра.	Секундомер, флажки, свисток
31	31	22.04		Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	Секундомер, флажки, свисток
32	32	27.04		Специальные упражнения для подачи в прыжке. Командные тактические действия в нападении и защите.	
33	33	06.05		Нижняя прямая подача. Специальные упражнения через сетку (в паре).	Секундомер, флажки, свисток

34	34	13.05		Нижняя прямая подача. Специальные упражнения через сетку (в паре).	Секундомер, флажки, свисток
35	35	20.05		Итоговое занятие. Финальная игра.	Секундомер, флажки, свисток