**План работы**

**секции спортивных игр «Волейбол».**

**Для учащихся 5-го класса.**

Количество часов на год: 102

Всего : 102 часов; в неделю 3 часов.

Рабочую программу составил(а): В.Р Хафизова

***Пояснительная записка***

         Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок  действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны  разнообразные  чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают  занимающихся:

* подчинять свои действия  интересам коллектива в достижении общей цели;
* действовать с  максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать  трудности в ходе спортивной борьбы;
* постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

        В учебном процессе  волейбол  используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

* доступностью игры для любого возраста;
* возможностью его использования для всестороннего физического развития  и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
* простотой правил игры, высоким зрелищным  эффектом  игрового состязания.

Эти особенности способствуют  воспитанию у  учащихся:

* чувства коллективизма;
* настойчивости, решительности, целеустремлённости;
* внимания и быстроты мышления;
* способности управлять своими эмоциями;
* совершенствованию основных физических качеств.

       Данная программа  по волейболу направлена на приобретение  учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

      В ходе изучения  данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

* овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
* формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания  и согласования;
* приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий  по волейболу;
* содействие  общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

      Программа рассчитана на изучение, закреплениние, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.  
2. Изучение  и обучение  основам  техники волейбола.  
3  Изучение  и обучение  основам  тактики игры.  
4. Основы физической подготовки в волейболе

5. Воспитание физических качеств  занимающихся волейболом

*Цели и задачи программы:*

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

* овладеть основами физической культуры;
* приобретение крепкого здоровья;
* развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
* развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой *цели*обеспечиваются следующие  *задачи:*

1.    *Оздоровительные:*

* выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
* способствовать укреплению здоровья;
* содействие гармоничному физическому развитию;
* развитие двигательных способностей;
* всестороннее воспитание двигательных качеств;
* создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
* укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2.    *Образовательные:*

* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развить необходимые физические качества  (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
* обучить правильному выполнению упражнений.

3.   *Воспитательные:*

* выполнение сознательных двигательных действий;
* любовь к спорту;
* чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
* воспитанию нравственных и волевых качеств;
* привлечение учащихся к спорту;
* устранение вредных привычек.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы | Тема занятия | Дата проведения |
| 1 | Теория | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. |  |
| 2 | ОФП | Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитее быстроты. |  |
| 3 | ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. |  |
| 4 | Контрольные испытания | Прыжок в длину с места. Бег 30м. |  |
| 5 | ОФП | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. |  |
| 6 | Техника нападения | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. |  |
| 7 | Техника защиты | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. |  |
| 8 | Техника защиты | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). |  |
| 9 | ОФП | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. |  |
| 10 | ОФП | Развитее скоростно-силовой выносливости. |  |
| 11 | Техника защиты | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). |  |
| 12 | Техника защиты | Прием снизу двумя руками. |  |
| 13 | ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. |  |
| 14 | СФП | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. |  |
| 15 | Техника защиты | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх. |  |
| 16 | Контрольные испытания | Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. |  |
| 17 | ОФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. |  |
| 18 | СФП | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач |  |
| 19 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. |  |
| 20 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.. |  |
| 21 | ОФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. |  |
| 22 | СФП | Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести. |  |
| 23 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. |  |
| 24 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. |  |
| 25 | ОФП | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. |  |
| 26 | СФП | Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести |  |
| 27 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. |  |
| 28 | Техника защиты | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. |  |
| 29 | ОФП | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |  |
| 30 | ОФП | Подвижная игра «Волейбольная лапта». |  |
| 31 | СФП | Челночный бег  с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. |  |
| 32 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. |  |
| 33 | ОФП | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. |  |
| 34 | ОФП | ОРУ с гимнастической скакалкой.  Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. |  |
| 35 | Техника нападения | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. |  |
| 36 | Интегральная | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. |  |
| 37 | ОФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. |  |
| 38 | СФП | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. |  |
| 39 | Техника нападения | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. |  |
| 40 | Техника защиты | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. |  |
| 41 | Теория | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. |  |
| 42 | ОФП | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. |  |
| 43 | Техника нападения | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. |  |
| 44 | Судейская практика | Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. |  |
| 45 | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. |  |
| 46 | СФП | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. |  |
| 47 | Техника нападения | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. |  |
| 48 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. |  |
| 49 | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». |  |
| 50 | СФП | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. |  |
| 51 | Техника нападения | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. |  |
| 52 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. |  |
| 53 | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». |  |
| 54 | СФП | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. |  |
| 55 | Интегральная | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. |  |
| 56 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. |  |
| 57 | Теория | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. |  |
| 58 | ОФП | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. |  |
| 59 | ОФП | Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя. |  |
| 60 | Техника нападения | Верхняя прямая подача. |  |
| 61 | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 62 | СФП | Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести |  |
| 63 | Контрольные испытания | Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. |  |
| 64 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. |  |
| 65 | ОФП | Развитие общей  выносливости. Подвижные игры. |  |
| 66 | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. |  |
| 67 | Техника нападения | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. |  |
| 68 | Интегральная | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. |  |
| 69 | ОФП | Развитие выносливости. Подвижные игры. |  |
| 70 | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация |  |
| 71 | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. |  |
| 72 | Интегральная | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. |  |
| 73 | Теория | Нагрузка и отдых. |  |
| 74 | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 75 | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». |  |
| 76 | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. |  |
| 77 | ОФП | Развитие выносливости. Подвижные игры. |  |
| 78 | СФП | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. |  |
| 79 | Техника нападения | Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. |  |
| 80 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. |  |
| 81 | ОФП | Развитие выносливости. Подвижные игры. |  |
| 82 | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация |  |
| 83 | Техника нападения | Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. |  |
| 84 | Интегральная | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях |  |
| 85 | ОФП | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч |  |
| 86 | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. |  |
| 87 | Тактика нападения | Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. |  |
| 88 | Тактика защиты | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. |  |
| 89 | Техника защиты | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. |  |
| 90 | Тактика нападения | Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность  в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. |  |
| 91 | Тактика защиты | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. |  |
| 92 | Судейская практика | Проведение упражнений по построению и перестроению группы. |  |
| 93 | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 94 | СФП | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. |  |
| 95 | Тактика нападения | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. |  |
| 96 | Тактика защиты | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. |  |
| 97 | Теория | Основы техники и тактики игры волейбол. |  |
| 98 | Интегральная | Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. |  |
| 99 | Техника защиты | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. |  |
| 100 | Тактика нападения | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. |  |
| 101 | Судейская практика | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. |  |
| 102 | Контрольные испытания | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП. |  |