

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №2»



**ПЛАН РАБОТЫ КЛУБА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направление деятельности: Спортивно-оздоровительное

Руководитель клуба:

Соколов А. В.

Категория обучаемых:

учащиеся 5-х классов

Количество часов:

1 час в неделю

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе требований Федерального Государственного образовательного стандарта. Рассчитано на 1 часа в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель клубной деятельности – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ содействие правильному физическому развитию;
- ✓ приобретение необходимых теоретических знаний;
- ✓ овладение основными приемами техники и тактики игры;
- ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- ✓ привитие ученикам организаторских навыков;
- ✓ повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- ✓ подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Содержание программы

Материал дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilmов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- ✓ метод упражнений;
- ✓ игровой;
- ✓ соревновательный;
- ✓ круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- ✓ в целом;
- ✓ по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в клубе «Волейбол» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- ✓ сетка волейбольная- 3 шт.
- ✓ стойки волейбольные- 2 /3 шт
- ✓ гимнастическая стенка- 12 шт.
- ✓ гимнастические скамейки-10шт.
- ✓ гимнастические маты-3шт.
- ✓ скакалки- 5 шт.
- ✓ мячи набивные (масса 1кг)- 10шт.
- ✓ мячи волейбольные – 20 шт.

Учебно-тематический план (34/35 часов).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	1
2	Специальная подготовка техническая	21
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2/3

Тематика занятий:

Теория (1час).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (21 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (10 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка (на каждом занятии).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (2/3 часа)

Принять участие в соревнованиях между классами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общеспортивной подготовке проводится 1 раза в год (май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общеспортивная подготовка.

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема (содержание) занятия
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Общеспортивная подготовка. *
2.	Обучение стойкам и перемещениям. Игра «Зоркий глаз»
3.	Обучение технике верхней передачи и приёма снизу. Игра «Мяч соседу»
4.	Закрепление навыка верхней передачи и приёма снизу. Игра «Мяч соседу»

5.	Обучение технике нижней боковой подачи. Игра «Зоркий глаз»
6.	Закрепление техники нижней боковой подачи. Игра «Падающая палка».
7.	Обучение технике верхней прямой подачи. Игра «Перестрелка»
8.	Закрепление техники подач. Приём мяча после подачи. Игра «Мяч через круг с вызовом».
9.	Обучение приёму сверху в падении. Игра «Падающий мяч с вызовом».
10.	Обучение приёму сверху и снизу в падении. Игра «Падающий мяч с вызовом».
11.	Обучение и закрепление техники приёма в падении. Игра ««Падающий мяч»
12.	Совершенствование техники приёма мяча снизу. Игра во встречных колоннах и у стены.
13.	Закрепление навыков приёма мяча в падении. Игра ««Падающий мяч»
14.	Розыгрыш мяча на три касания. Игра «Волейбол воздушными шарами»
15.	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Игра во встречных колоннах.
16.	Расстановка на своей подаче. Розыгрыш мяча на три касания. Игра «Рывок за мячом»
17.	Расстановка на подаче соперника. Розыгрыш мяча на три касания. Игра «Волейбол без подач»
18.	Совершенствование техники подач, передач и приёма мяча. Волейбол в кругу. Игра «Рывок за мячом»
19.	Закрепление навыков приёма мяча в падении. Игра ««Падающий мяч»
20.	Ознакомление с техникой нападающего удара. Игра «Переправа под обстрелом»
21.	Обучение технике прямого нападающего удара. Игра «Переправа под обстрелом»
22.	Закрепление техники нападающего удара. Игра «Переправа под обстрелом»
23.	Совершенствование подачи и приёма. Передача мяча, отскочившего от сетки. Волейбол по правилам.
24.	Соревнования на первенство гимназии по волейболу.
25.	Соревнования на первенство гимназии по волейболу.
26.	Совершенствование техники подач, передач и приёма мяча. Волейбол в кругу. Игры «Рывок за мячом», «Переправа под обстрелом».
27.	Совершенствование техники подач, передач и приёма мяча. Волейбол в кругу. Игры «Рывок за мячом», «Переправа под обстрелом».
28.	Совершенствование техники передач и приёма мяча. Игры «Падающий мяч с вызовом», «Перестрелка».
29.	Совершенствование розыгрыша на три касания. Нападающий удар. Страховка.
30.	Волейбол без подач с розыгрышем на 3 касания и нападающим ударом.
31.	Совершенствование навыков приёма мяча. Блокирование. Игры «Падающий мяч» и волейбол с розыгрышем на 3 касания .
32.	Совершенствование технических приёмов. Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.
33.	Совершенствование техники подач, передач и приёма мяча. Волейбол в кругу. Игры «Рывок за мячом», «Переправа под обстрелом».
34.	Совершенствование техники подач, передач и приёма мяча. Волейбол в кругу и через сетку. Игра «Рывок за мячом».
35.	Совершенствование технических приёмов. Игра по правилам.

* - на каждом занятии проводится разминка и развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости).