**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новомитропольская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  ФИО  Протокол №\_\_\_\_\_от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | «Согласовано»  Председатель методсовета  МАОУ «СОШ № 44»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  ФИО  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | «Утверждаю»  Директор  МАОУ «СОШ № 44»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  ФИО  Приказ № \_\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Хлебников Анатолий Владимирович**

**учитель физической культуры**

**Секции по волейболу**

**9-11 классы**

**2024 – 2025 учебный год.**

**Пояснительная записка**

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Цели и задачи.**

**Цели:**

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.

2. Содействовать укреплению здоровья учащихся 13-18 лет.

3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи:**

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.

2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.

3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

**Содержание программы.**

**1 год обучения.**

**Введение:** История возникновения и развития волейбола.  Правила безопасности при занятиях волейболом.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:**Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

**Техническая подготовка.**

**Теория:**Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

**Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Формой подведения итогов** являются:

1 год обучения - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

**Материально-техническое обеспечение:**

             Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 20 шт.

Баскетбольные мячи – 12 шт.

Баскетбольный щит с фермой – 4 шт

Табло перекидное – 1 шт

            Скакалки – 15 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

**Список используемой литературы.**

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.

 Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.

        Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. -        Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1-2 | Правила игры и соревнований. Техника передач. | 2 | 02.09 |
| 3-4 | Техника верхних передач. Игра | 2 | 09.09 |
| 5-6 | Техника нижних передач. Игра | 2 | 16.09 |
| 7-8 | Групповые упражнения. Игра | 2 | 23.09 |
| 9-10 | Упражнения в движении. Учебная игра | 2 | 30.09 |
| 11-12 | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 2 | 07.10 |
| 13-14 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 | 14.10 |
| 15-16 | Игровые взаимодействия. Учебная игра | 2 | 21.10 |
| 17-18 | Групповые упражнения. Учебная игра. | 2 | 28.10 |
| 19-20 | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 | 04.11 |
| 21-22 | Верхняя передача мяча в прыжке.  Учебная игра | 2 | 11.11 |
| 23-24 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 2 | 18.11 |
| 25-26 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | 2 | 25.11 |
| 27-28 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. | 2 | 02.12 |
| 29-30 | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 | 09.12 |
| 31-32 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 2 | 16.12 |
| 33-34 | Сочетание способов перемещений.  Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 2 | 23.12 |
| 35-36 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 | 13.01 |
| 37-38 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 | 20.01 |
| 39-40 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 | 27.01 |
| 41-42 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. | 2 | 03.02 |
| 43-44 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. | 2 | 10.02 |
| 45-46 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | 2 | 17.02 |
| 47-48 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. | 2 | 24.02 |
| 49-50 | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 2 | 03.03 |
| 51-52 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. | 2 | 10.03 |
| 53-54 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. | 2 | 17.03 |
| 55-56 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | 2 | 31.03 |
| 57-58 | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. | 2 | 07.04 |
| 59-60 | Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 | 14.04 |
| 61-62 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 | 21.04 |
| 63-64 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.  Учебная игра. | 2 | 28.04 |
| 65-66 | Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. | 2 | 05.05 |
| 67-68 | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. | 2 | 12.05 |
| 69-70 | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 2 | 19.05 |
| 71-72 | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. | 2 | 26.05 |