Календарно – тематический план по волейболу

за 2022 – 2023 уч. год

Руководитель: Кычкина Т.Н.

**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 вдеятельности 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 12-18 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 - 6 шт.

Скакалки – 6 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  | Кол. час. | Дата провед. |
| 1 | История волейбола | 1 |  |
| 2 | Разновидности волейбола | 1 |  |
| 3 | Правила игры «Волейбола» | 1 |  |
| 4 | Стойка и перемещения волейболиста | 1 |  |
| 5 | Верхняя передача мяча двумя руками | 1 |  |
| 6 | Перемещения волейболиста | 1 |  |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |
| 8 | Верхняя передача | 1 |  |
| 9 | Нижняя прямая подача | 1 |  |
| 10 | Верхняя передача в средней и низкой стойке и после перемещения | 1 |  |
| 11 | Нижняя прямая подача | 1 |  |
| 12 | Верхняя передача после перемещения и поворота | 1 |  |
| 13 | Ловля и броски набивного мяча после перемещения | 1 |  |
| 14 | Многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой | 1 |  |
| 15 | Прием мяча снизу двумя руками | 1 |  |
| 16 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |
| 17 | Прием и передача мяча снизу двумя руками | 1 |  |
| 18 | Многократные передачи мяча снизу двумя руками над собой | 1 |  |
| 19 | Прием мяча с подачи | 1 |  |
| 20 | Верхняя передача мяча двумя руками | 1 |  |
| 21 | Нижняя прямая подача | 1 |  |
| 22 | Прием мяча сверху с подачи | 1 |  |
| 23 | Нижняя боковая подача | 1 |  |
| 24 | Подачи на точность | 1 |  |
| 25 | Передачи мяча двумя руками во встречных колоннах | 1 |  |
| 26 | Передача мяча двумя руками в прыжке | 1 |  |
| 27 | Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |  |
| 28 | Верхняя прямая подача | 1 |  |
| 29 | Отбивание мяча кулаком | 1 |  |
| 30 | Прием мяча от сетки | 1 |  |
| 31 | Нападающий удар  | 1 |  |
| 32 | Нападающий удар с разбега | 1 |  |
| 33 | Верхняя прямая подача | 1 |  |
| 34 | Верхняя передача мяча назад, за голову | 1 |  |
| 35 | Передачи мяча на точность | 1 |  |
| 36 | Верхняя прямая подача и прием мяча | 1 |  |
| 37 | Прием мяча от верхней прямой подачи | 1 |  |
| 38 | Передача мяча двумя руками через сетку | 1 |  |
| 39 | Передача мяча двумя руками в тройках | 1 |  |
| 40 | Передача мяча двумя руками в зонах 5 – 3 – 4 | 1 |  |
| 41 | Верхняя прямая подача в заданную часть площадки | 1 |  |
| 42 | Прием мяча с последующим падением | 1 |  |
| 43 | Прием мяча с перекатом в спину | 1 |  |
| 44 | Нападающий удар через сетку | 1 |  |
| 45 | Одиночное блокирование | 1 |  |
| 46 | Передача мяча в зону 4 для нападающего удара | 1 |  |
| 47 | Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой | 1 |  |
| 48 | Нападающий удар с передачи назад, за голову | 1 |  |
| 49 | Прием мяча снизу двумя руками от сетки | 1 |  |
| 50 | Нападающий удар из зоны 3 | 1 |  |
| 51 | Групповое блокирование | 1 |  |
| 52 | Нижняя и верхняя прямая подача  | 1 |  |
| 53 | Эстафета с преодолением препятствий | 1 |  |
| 54 | Верхняя передача мяча после остановки и поворота | 1 |  |
| 55 | Два мяча через сетку | 1 |  |
| 56 | Передачи в круге с водящим в середине | 1 |  |
| 57 | Встречная передача мяча | 1 |  |
| 58 | Передачи в парах после перемещения | 1 |  |
| 59 | Первые и вторые передачи на точность у сетки | 1 |  |
| 60 | Обманный удар в прыжке | 1 |  |
| 61 | Метание теннисного мяча через сетку | 1 |  |
| 62 | Нападающий удар со второй передачи из зоны 3 | 1 |  |
| 63 | Прием мяча от нападающего удара | 1 |  |
| 64 | Отбивание мяча кулаком в прыжке | 1 |  |
| 65 | Нападающий удар из зоны 2 | 1 |  |
| 66 | Передачи мяча в парах в движении | 1 |  |
| 67 | Прием мяча от ударов и обманов | 1 |  |
| 68 | Прием мяча от нападающих и обманных ударов | 1 |  |