**Рабочая программа**

**спортивной секции**

**«*Волейбол»***

**/70 час., 2 часа в неделю/**

Руководитель секции:

Половников Валерий Алексеевич

Возраст:14-17 лет

Срок реализации:1 год

Направленность:спортивная

2020-2021 уч. год

Содержание учебного плана секции «Волейбол»

*Планирование учебно-тренировочного процесса*

*Подготовительный период*

Задача: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученные знания в игре, формирование первичных навыков судейства.

*Первый этап.*

*Физическая подготовка:*

Укрепление здоровья

Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.

Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.

Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.

Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Развитие основных двигательных качеств:

Развитие силы и скоростно-силовых качеств.

Развитие быстроты

Развитие выносливости общей и специальной.

Развитие ловкости.

Развитие гибкости.

*Техническая подготовка (техника владения мячом):*

Овладение структурными звеньями приема.

Сочетание звеньев приема.

Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях.

Прочное овладение основой приема.

Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники.

Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.

Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

*Второй этап.*

*Тактическая подготовка:*

Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.

Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.

Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.

Изучение командных тактических действий в нападении и защите.

Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

*Психологическая подготовка.*

1. Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).

2. Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях и т.д.).

3. Средства идеологического воздействия (личный пример, лекции, диспуты и т.д.).

*Теоретическая подготовка.*

Система знаний в области ФК и спорта, тренировки волейболиста, самоконтроль.

Умение волейболистов самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

Решение тактических задач.

*Интегральная подготовка.*

Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической и др.

Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.

Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.

Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.

Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

Контрольные испытания: товарищеские турниры, встречи.

*Соревновательный период*

Задача: Достижение максимальных и стабильных результатов, сохранение высокого уровня спортивной формы. (*Физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка)*

*Психологическая подготовка:*

Единение физической, технической, тактической подготовки.

Формирование и проявление моральных качеств волейболистов.

Коллективный характер игры.

Состав команды.

Взаимоотношения.

Психологический настрой.

Выдержка и самообладание, целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость.

Осознание игроками особенностей предстоящей игры.

Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура).

Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также собственных возможностей.

Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

Учет индивидуальных особенностей.

*Теоретические занятия:*

Уточнение формы ведения игры. Действия отдельных игроков в зависимости от конкретных противников.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Месяц | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Со­вершенствование навыков приема и передачи мяча свер­ху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. | Спортив-  ный зал | Обработка полученных данных Тренировочные игры |
| 2 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 4 | 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней пере­даче мяча двумя руками. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 3 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 4 | 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней пря­мой подаче. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 4 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 4 | 1. Обучение верхним передачам в сред­ней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 5 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 4 | 1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изу­чение тактики первых и вторых передач. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 6 | октябрь | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 4 | 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней пода­че. 4. Ознакомление с основными правилами игры в во­лейбол. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 7 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 4 | 1. Обучение приему и передаче мяча  сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 8 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 4 | 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач. | Спортив-  ный зал | Контрол. упражнения  Тренировочные игры |
| 9 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 4 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. | Спортив-  ный зал | Наблюдение.  Тренировочные игры |
| 10 | ноябрь | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 4 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая под-готовка. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 11 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | Теоретическое занятие.  1. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбо­ла. Учебная игра | Спортив-  ный зал | Теоретический анализ |
| 12 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 4 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков по­дачи. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 13 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 4 | 1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Со­вершенствование навыков приема и передачи мяча свер­ху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 14 | декабрь | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Совершенствование навыков переме­щения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навы­ков нижней подачи и приема мяча с подачи. | Спортив-  ный зал | Наблюдение  Тренировочные игры |
| 15 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Физическая подготовка. 2. Совер­шенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 16 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Физическая подготовка. 2. Совер­шенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 17 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершен­ствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. | Спортив-  ный зал | Наблюдение  Тренировочные игры |
| 18 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Физическая подготовка. 2. Ознаком­ление с техникой легкоатлетических упражнений. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 19 | январь | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 20 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 21 |  | фронтальная | 2 | 1. Физическая подготовка. 2. Ознаком­ление с техникой легкоатлетических движений. | Спортив-  ный зал | Теоретический анализ |
| 22 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. | Спортив-  ный зал | Наблюдение  Тренировочные игры |
| 23 | февраль | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Верхние передачи. 2. Обучение при­ему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому на­падающему удару. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 24 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 25 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Совершенствование навыков прие­ма мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верх­ней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 26 | март | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямо­му нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 27 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Физическая подготовка. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 28 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верх­ней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков пря­мого нападающего удара. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 29 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, 3. Совершенствование навыков прямо­го нападающего удара. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 30 | апрель | фронтальная | 2 | Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов. | Спортив-  ный зал | Теоретический анализ |
| 31 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Обучение верхней передаче мяча на­зад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и пере­катом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенст­вование навыка прямого нападающего удара. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 32 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обуче­ние приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 33 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Совершенствование навыков прие­ма мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прие­му мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.  4. Изучение индивидуальных такти­ческих действий в нападении | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 34 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи.  3. Совершенствование навыков нападающего удара. | Спортив-  ный зал | Тренировочные игры |
| 35 |  | групповая, подгрупповая, индивидуальная | 2 | Обобщающее занятие:1 . Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра. | Спортив-  ный зал | Обработка полученных данных |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Волейбол | 70 | 3 | 67 | Тестирование, участие в соревнованиях |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК