МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2

‌

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Волейбол

  Педагог дополнительного образования

Вершинина Е.А.

г. Бородино

**Пояснительная записка**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляй его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив

большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

***Направленность*** дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная.

**Цель образовательной программы**

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи образовательной программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

**Обучающие:**

* освоить технику игры в волейбол;
* ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
* ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
* ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

* содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
* повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
* развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

**Воспитательные:**

* подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
* воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
* воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недель занятий непосредственно в условиях школы.

***Условия приема в программу***

В программу принимаются дети в возрасте 7-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

**Формы организации занятий**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

* Групповые, теоретические и практические занятия,
* Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
* Подвижные игры,
* Эстафеты,

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Учащиеся должны

**Знать:**

* основы строения и функций организма;
* влияниезанятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
* правила оказания первой помощи при травмах;
* гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
* спортивной одежде;
* правила игры в волейбол;
* места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

* выполнять программные требования по видам подготовки;
* владеть основами техники и тактики волейбола;
* правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**Формы и способы проверки результативности**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

***Содержание программы***

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 7-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающих.

Материал программы 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 по программе 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.

**Формы подведения итогов реализации программы**

В начале года проводится входное тестирование.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**МОНИТОРИНГ**

реализации образовательной программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид контроля | Форма и содержание | Дата проведения |
| 1.Вводный контроль. | Собеседование, тренировочные занятия | Сентябрь |
| 2.Текущий контроль. | Соревнования, тренировочные занятия | В течение года. |
| 3.Промежуточный контроль | Соревнования | Ноябрь, апрель |
| 4.Контрольно-оценочные испытания | Контрольные испытания.  Соревнования. | Май |

**Учебно-тематический план**

**Учебный план обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела, темы | | **часы** |
| **Теоретическая подготовка** | | **2** |
| 1 | Правила техники безопасности при проведении занятий. | 1 |
| 2 | История рождения и развития волейбола. | 1 |
| **Общая физическая подготовка** | | **8** |
| 1 | Развитие силы,Развитие быстроты, Развитие выносливости | 8 |
| **Техническая подготовка** | | **27** |
| 1 | Стойки волейболиста | 2 |
| 2 | Верхняя передача | 3 |
| 3 | Нижняя передача | 3 |
| 4 | Взаимодействия с игроком 3 зоны. | 5 |
| 5 | Нижняя прямая подача | 3 |
| 6 | Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке. | 5 |
| **Тактическая подготовка** | |  |
| 1 | Нападение 2 темпом | 8 |
| 2 | Нападение 1 темпом | 7 |
| 3 | Защитные действия «углом вперед» | 8 |
| 4 | Защитные действия «углом назад» | 8 |
| **Итого** | | **68** |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 02.09 | 23.05 | 36 | 99 | 2 раза в неделю  (2 и 1 час) |

**2.2. Учебно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел. Тема учебного занятия.** | **Тип подготовки** | **Всего**  **часов** | **Дата** | **Дата**  **Факт** |
| 1 | Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования. | Теор. | 1 |  | 02.09-06.09 |
| 2 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Техн. | 1 |  | 02.09-06.09 |
| 3 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Техн. | 1 |  | 09.09-13.09 |
| 4 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Техн. | 1 |  | 09.09-13.09 |
| 5 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Техн. | 1 |  | 16.09-20.09 |
| 6 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Техн. | 1 |  | 16.09-20.09 |
| 7 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Техн. | 1 |  | 23.09-27.09 |
| 8 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Техн. | 1 |  | 23.09-27.09 |
| 9 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Техн. | 1 |  | 30.09-04.10 |
| 10 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Техн | 1 |  | 30.09-04.10 |
| 11 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Техн. | 1 |  | 07.10-11.10 |
| 12 | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Техн. | 1 |  | 07.10-11.10 |
| 12 | ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. | Теор.  Техн. | 1 |  | 14.10-18.10 |
| 13 | ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. | Техн. | 1 |  | 14.10-18.10 |
| 14 | ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. | Техн. | 1 |  | 21.10-25.10 |
| 15 | ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра. | Техн. | 1 |  | 21.10-25.10 |
| 16 | ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра. | Техн. | 1 |  | 28.10-01.11 |
| 17 | ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра. | Техн. | 1 |  | 28.10-01.11 |
| 18 | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | Техн. | 1 |  | 11.11-15.11 |
| 19 | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | Техн. | 1 |  | 11.11-15.11 |
| 20 | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | Техн. | 1 |  | 18.11-22.11 |
| 21 | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры. | Техн. | 1 |  | 18.11-22.11 |
| 22 | ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | Контр. | 1 |  | 25.11-29.11 |
| 23 | ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | Такт. | 1 |  | 25.11-29.11 |
| 24 | ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | Техн. | 1 |  | 02.12-06.12 |
| 25 | ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. | Такт. | 1 |  | 02.12-06.12 |
| 26 | ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. | Техн. | 1 |  | 09.12-13.13 |
| 27 | ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | Техн. | 1 |  | 09.12-13.13 |
| 28 | ПСУ. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | Техн. | 1 |  | 16.12-20.12 |
| 29 | Правила техники безопасности. | Техн. | 1 |  | 16.12-20.12 |
| 30 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. | Теор. | 1 |  | 23.12-27.12 |
| 31 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. | Теор. | 1 |  | 23.12-27.12 |
| 32 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. |  | 1 |  | 30.12-31.12 |
| 33 | ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры. | Техн. | 1 |  | 13.01-17.01 |
| 34 | ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры. | Техн. | 1 |  | 13.01-17.01 |
| 35 | ПСУ. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  | 20.01-24.01 |
| 36 | ПСУ. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра. | Такт. | 1 |  | 20.01-24.01 |
| 37 | ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) | Теор. | 1 |  | 27.01-31.01 |
| 38 | ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) | Техн. | 1 |  | 27.01-31.01 |
| 39 | ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) | Теор.  Техн. | 1 |  | 03.02-07.02 |
| 40 | ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) | Техн. | 1 |  | 03.02-07.02 |
| 41 | ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | Теор. | 1 |  | 10.02-14.02 |
| 42 | ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | Такт. | 1 |  | 10.02-14.02 |
| 43 | ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | Техн. | 1 |  | 17.02-21.02 |
| 44 | ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | Техн. | 1 |  | 17.02-21.02 |
| 45 | ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | Такт. | 1 |  | 24.02-28.02 |
| 46 | ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | Техн. | 1 |  | 24.02-28.02 |
| 47 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра. | Такт. | 1 |  | 03.03-07.03 |
| 48 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра. | Техн. | 1 |  | 03.03-07.03 |
| 49 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра. | Такт. | 1 |  | 10.03-14.03 |
| 50 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | Такт. | 1 |  | 10.03-14.03 |
| 51 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | Такт. | 1 |  | 17.03-21.03 |
| 52 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | СФП | 1 |  | 17.03-21.03 |
| 53 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | Теор.  Интегр. | 1 |  | 31.03-04.04 |
| 54 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами | Техн. | 1 |  | 31.03-04.04 |
| 55 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами | Такт | 1 |  | 07.04-11.04 |
| 56 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3. | ОФП | 1 |  | 07.04-11.04 |
| 57 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3. | Интегр. | 1 |  | 14.04-18.04 |
| 58 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3. | Такт. | 1 |  | 14.04-18.04 |
| 59 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3 | Интегр. | 1 |  | 21.04-25.04 |
| 60 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3 | Техн. | 1 |  | 21.04-25.04 |
| 61 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3 | Интегр. | 1 |  | 28.04-02.05 |
| 62 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  | 28.04-02.05 |
| 63 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра. | Такт. | 1 |  | 05.05-09.05 |
| 64 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра. | Техн. | 1 |  | 05.05-09.05 |
| 65 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра. | Интегр. | 1 |  | 12.05-16.05 |
| 66 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра. | Техн. | 1 |  | 12.05-16.05 |
| 67 | Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра. | Техн. | 1 |  | 19.05-23.05 |
| 68 | Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра. | Техн. | 1 |  | 19.05-23.05 |
|  |  | всего | 68 |  |  |

**Ожидаемый результат.**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

**Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения определятся количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**ЛИТЕРАТУРА**

**Литература для педагога**

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.

6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.

7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.

8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпий­ском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

**5.2. Литература для учащихся:**

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982