

ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 8 От 31.08.2022 г.	СОГЛАСОВАНО Зам.директора по ВР _____М.В.Казакова	УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ СОШ №2 _____ Е.А.Баранова Приказ №107 от 31.08. 2022
---	---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ 3»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень образования: основное, среднее общее

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители программы:

Учитель физической культуры Елисеенко П.В.

Южа, 2022 год

Пояснительная записка

Программа дополнительной общеразвивающей деятельности «Волейбол 3» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа рассчитана на 5 лет, предназначена для подростков 13-17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие

противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах не менее 15 человек. Продолжительность занятий – 8 часов в неделю. Форма занятий - групповая.

Актуальность программы обусловлена высокой популярностью и востребованностью данной игры в различных её проявлениях у детей и подростков.

Программа рассчитана на занятия с детьми старшего возраста.

Объем часов в год составляет: 292 часа, занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа, с недельной нагрузкой 8 часов.

Численный состав групп составляет: не менее 15 человек.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

Цели:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения

при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предьявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Тематическое планирование

Занятия	Дата		Тема занятия	Кол-во часов			Элементы содержания
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
1-2	02.09		Инструктаж по т/б. История волейбола	2	2		Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
3-4	04.09		Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	1	1	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
5-6	05.09		Техническая подготовка.	2		2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8	07.09		Техническая подготовка.	2		2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9-10	09.09		Тактические действие.	2	1	1	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
11-12	11.09		Тактические действие.	2	1	1	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
13-14	12.09		Тактические действие.	2	1	1	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение,

							дальнейшие действия.
15-16	14.09		Специальная физическая подготовка.	2		2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
17-18	16.09		Техническая подготовка.	2		2	Пас предплечьями в движении.
19-20	18.09		Техническая подготовка.	2		2	Пас предплечьями в движении.
21-22	19.09		Контрольные игры и испытания.	2		2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
23-24	21.09		Техническая подготовка.	2		2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
25-26	23.09		Общая физическая подготовка.	2		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
27-28	25.09		Техническая подготовка.	2		2	Пас предплечьями в движении.
29-30	26.09		Техническая подготовка.	2		2	Пас предплечьями на точность.
31-32	28.09		Специальная физическая подготовка.	2		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
33-34	30.09		Техническая подготовка.	2		2	Боковая подача.
35-36	02.10		Общая физическая подготовка.	2		2	Подвижные игры и эстафета.
37-38	03.10		Тактическая подготовка.	2	1	1	Подача и пас предплечьями.

39-40	05.10		Тактические действие.	2	1	1	Подача и пас предплечьями.
41-42	07.10		Общая физическая подготовка.	2		2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
43-44	09.10		Тактические действие.	2	1	1	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
45-46	10.10		Тактические действие.	2	1	1	Нацеленная подача
47-48	12.10		Специальная физическая подготовка.	2		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
49-50	14.10		Тактика защиты.	2	1	1	Умение взаимодействию с другими игроками.
51-52	16.10		Техническая подготовка.	2		2	Передача сверху.
53-54	17.10		Техническая подготовка.	2		2	Передача сверху.
55-56	19.10		Техническая подготовка.	2		2	Пас-отскок мяча-пас.
57-58	21.10		Специальная физическая подготовка.	2		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
59-60	23.10		Техническая подготовка.	2		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
61-62	24.10		Техническая подготовка.	2		2	Передача –перемещение-передача.
63-64	26.10		Общая физическая подготовка.	2		2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
65-66	28.10		Тактическая подготовка.	2	1	1	Передача безадресного мяча.
67-68	30.10		Тактическая подготовка.	2	1	1	Короткий пас , пас назад,

							длинный пас.
69-70	31.10		Техника нападения.	2		2	Круг за кругом.
71-72	02.11		Техника нападения.	2		2	Высокая прострельная передача.
73-74	06.11		Техника защиты.	2		2	Пас из неудобного положения.
75-76	07.11		Техника защиты.	2		2	Пас из неудобного положения.
77-78	09.11		Техника нападения.	2		2	Высокая прострельная передача.
79-80	11.11		Техника нападения.	2		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
81-82	13.11		Техника нападения.	2		2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
83-84	14.11		Техника защиты.	2		2	Игра “Кому принимать подачу?”
85-86	16.11		Техническая подготовка.	2		2	Нижняя подача.
87-88	18.11		Техническая подготовка.	2		2	Нижняя подача.
89-90	20.11		Общая физическая подготовка.	2		2	Игра “Круг за кругом”.
91-92	21.11		Специальная физическая подготовка.	2		2	Пас предплечьями на точность.
93-94	23.11		Техническая подготовка .	2		2	Пас предплечьями на точность.
95-96	25.11		Тактическая подготовка.	2	1	1	Пас из неудобного положения.
97-98	27.11		Специальная физическая подготовка.	2		2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
99-100	28.11		Техническая подготовка.	2		2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)

							Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
101-102	30.11		Техническая подготовка.	2		2	Передача –перемещение-передача.
103-104	02.12		Тактическая подготовка.	2	1	1	Верхняя подача.
105-106	04.12		Техника нападения.	2		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
107-108	05.12		Техника Защиты.	2		2	Пас из неудобного положения.
109-110	07.12		Специальная физическая подготовка.	2		2	Техника атакующего удара.
111-112	09.12		Общая физическая подготовка.	2		2	Упражнения для мышц ног и таза.
113-114	11.12		Тактика защиты.	2	1	1	Пас из неудобного положения.
115-116	12.12		Тактика защиты.	2	1	1	Пас из неудобного положения.
117-118	14.12		Общая физическая подготовка.	2		2	Игра пионербол.
119-120	16.12		Общая физическая подготовка.	2		2	Игра “Подай и попади”
121-122	18.12		Общая физическая подготовка.	2		2	Общеразвивающие упражнения.
123-124	19.12		Специальная физическая подготовка.	2		2	Игра “Сумей передать и подать”
125-126	21.12		Тактика защиты.	2	1	1	Игра”Кому принимать подачу”
127-128	23.12		Тактика нападения	2	1	1	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
129-130	25.12		Техническая подготовка.	2		2	Пас в движении.
131-132	26.12		Тактика нападения	2	1	1	Подача с лицевой линии.

133-134	28.12		Тактика защиты.	2	1	1	Игра “Берем игру на себя”
135-136	30.12		Техническая подготовка.	2		2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
137-138	09.01		Техническая подготовка.	2		2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
139-140	11.01		Общая физическая подготовка.	2		2	Подвижные игры и эстафета.
141-142	13.01		Техническая подготовка.	2		2	Пас в движении.
143-144	15.01		Общая физическая подготовка.	2		2	Игра пионербол.
145-146	16.01		Тактическая подготовка.	2	1	1	Передача-перемещение-передача.
147-148	18.01		Тактическая подготовка.	2	1	1	Передача-перемещение-передача.
149-150	20.01		Тактика защиты.	2	1	1	Игра “Берем игру на себя”
151-152	22.01		Тактика защиты.	2	1	1	Игра”Кому принимать подачу”
153-154	23.01		Общая физическая подготовка.	2		2	Акробатические упражненияб:перекаты, кувырки.
155-156	25.01		Тактика нападения.	2	1	1	Разбег перед атакой.
157-158	27.01		Тактика нападения.	2	1	1	Замедленный удар в центр площадки.
159-160	29.01		Тактика нападения.	2	1	1	Разбег и бросок.
161-162	30.01		Техническая подготовка.	2		2	Удар по отскочившему мячу.
163-164	01.02		Игра с заданием.	2		2	Игра волейбол по упрощенным правилам.

165-166	03.02		Контрольные игры и испытания.	2		2	Оценка игровых достижений.
167-168	05.02		Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.	2	1	1	Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.
169-170	06.02		Общая физическая подготовка.	2		2	Прыжковые упражнения.
171-172	08.02		Техническая подготовка.	2		2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
173-174	10.02		Общая физическая подготовка.	2		2	Прыжковые упражнения.
175-176	12.02		Тактика нападения.	2	1	1	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
177-178	13.02		Специальная физическая подготовка.	2		2	Контрольные игры и испытания.
179-180	15.02		Тактика нападения.	2	1	1	Атакующий удар после передачи.
181-182	17.02		Тактика защиты.	2	1	1	Одиночный, коллективный блок.
183-184	19.02		Общая физическая подготовка.	2		2	Упражнения со скакалками и мячами.
185-186	20.02		Тактика защиты.	2	1	1	Одиночный, коллективный блок.

187-188	22.02		Специальная физическая подготовка.	2		2	Контрольные игры и испытания.
189-190	24.02		Тактика нападения.	2	1	1	Атакующий удар после передачи.
191-192	26.02		Общая физическая подготовка.	2		2	Упражнения со скакалками и мячами.
193-194	27.02		Техника нападения.	2		2	Атака после паса назад.
195-196	01.03		Тактика нападения.	2	1	1	Атака после паса назад.
197-198	03.03		Тактика нападения.	2	1	1	Атака в условиях прессинга.
199-200	05.03		Тактика нападения.	2	1	1	Подача, пас снизу, передача и атака.
201-202	06.03		Техника нападения.	2	1	1	Подача, пас снизу, передача и атака.
203-204	10.03		Тактика защиты.	2		2	Верхняя подача.
205-206	12.03		Общая физическая подготовка.	2	1	1	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
207-208	13.03		Техническая подготовка.	2		2	Упражнения со скакалками и мячами.
209-210	15.03		Тактическая подготовка.	2		2	Нацеленная подача
211-212	17.03		Техника защиты и нападения.	2	1	1	Передача сверху.
213-214	19.03		Техника защиты и нападения.	2		2	Игра на скидку в пределах линии атаки.
215-216	20.03		Специальная физическая подготовка.	2		2	Игра на скидку в пределах линии атаки.
217-218	22.03		Техника защиты и нападения.	2		2	Подъем мяча в падении
219-220	24.03		Техника защиты и	2		2	Подъем мяча в падении

			нападения.				
221-222	26.03		Техника защиты.	2		2	Подъем мяча в падении
223-224	27.03		Техника защиты.	2		2	Игра «На подачах-вся команда».
225-226	29.03		Техническая подготовка.	2		2	Передача безадресного мяча.
227-228	31.03		Техническая подготовка.	2		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
229-230	02.04		Общая физическая подготовка.	2		2	Передача –перемещение-передача.
231-232	03.04		Техническая подготовка.	2		2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
233-234	05.04		Специальная физическая подготовка.	2		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
235-236	07.04		Общая физическая подготовка.	2		2	Прием с кувырком.
237-238	09.04		Техническая подготовка.	2		2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
239-240	10.04		Техническая подготовка.	2		2	Пас из неудобного положения.
241-242	12.04		Тактическая подготовка.	2		2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
243-244	14.04		Тактическая подготовка.	2	1	1	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
245-246	16.04		Тактическая подготовка.	2	1	1	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
247-248	17.04		Тактическая подготовка.	2	1	1	Подача, пас предплечьями, «связка»
249-250	19.04		Техническая подготовка.	2	1	1	Игра “Кому принимать подачу?”

251-252	21.04		Тактическая подготовка.	2		2	Одиночный, коллективный блок.
253-254	23.04		Тактическая подготовка.	2	1	1	Верхняя подача.
255-256	24.04		Тактическая подготовка.	2	1	1	Одиночный, коллективный блок.
257-258	26.04		Техническая подготовка.	2	1	1	Блокирование на выносливость.
259-260	28.04		Техническая подготовка.	2		2	Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.
261-262	30.04		Техническая подготовка.	2		2	Защита 2-1-3.
263-264	05.05		Тактическая подготовка.	2		2	Отражение скидки: левый нападающий атакует.
265-266	07.05		Тактическая подготовка.	2	1	1	Отражение скидки: правый нападающий атакует.
267-268	08.05		Техническая подготовка.	2		2	Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.
269-270	12.05		Тактическая подготовка.	2		2	Верхняя подача.
271-272	14.05		Техническая подготовка.	2		2	Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.
273-274	15.05		Техника атакующего удара.	2		2	Пас из неудобного положения.
275-276	17.05		Общая физическая подготовка.	2		2	Атака и контратака.
277-278	19.05		Техническая подготовка.	2		2	Блокирование на выносливость.
279-280	21.05		Тактика защиты.	2		2	Атака и контратака.
281-282	22.05		Техническая подготовка	2	1	1	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
283-284	24.05		Тактика нападения.	2		2	Прием подачи и атака.

285-286	26.05		Учебная игра.	2		2	Игра волейбол по правилам.
287-288	28.05		Тактическая подготовка.	2		2	Верхняя подача.
289-290	29.05		Техническая подготовка.	2		2	Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.
291-292	31.05		Учебная игра.	2		2	Игра волейбол по правилам.

Содержание изучаемого курса

1. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

2. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
прием подачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,

- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- групповые действия,

- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Ожидаемые результаты:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,
таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников
Южского района по волейболу,
- выполнение начальных спортивных разрядов,

Список литературы.

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

А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.

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

