
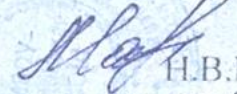


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – Ардонская средняя
общеобразовательная школа им. М.Н. Плоткина г.Клинцы Брянской области,
243110 Брянская область, г. Клинцы, с.Ардонь, ул. Стахановская, д.168
ОКАТО 15415000002; ОГРН 1023201340117; ИНН 3203004687;
КПП 324101001; ОКПО 22348382; тел. (848336)4-31-19; ardsch@yandex.ru :http://ardsch.myl.ru/
=====

Согласовано зам.директора по ВР
Зам.директора по вр
Карпенкова В.В. 

Утверждаю 
Директор школы Н.В.Мамонова
Приказ № 90 от 22.08.2021г

«Волейбол»

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Срок реализации: 1 год, 34 часа
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Уровень программы: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Автор: Сушок Елена Юрьевна
Педагог дополнительного образования

г. Клинцы
2021 г.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании», Конвенции о правах ребёнка, направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся. Программа составлена в соответствии с приказом минпросвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Рабочая программа «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2009.).

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Формы занятий:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются 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.

Методы и приемы.

1. Методы, направленные на приобретение знаний:
 - рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
 - натуральный показ, демонстрация.
2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:
 - целостное упражнение
 - расчлененное упражнение.
3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:
 - игровой, соревновательный
 - равномерный, переменный, повторный, круговой.

Краткая характеристика обучающихся

Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная.

Интенсивный рост достигает своего пика у девочек около 12 лет, а у мальчиков - около 14 лет. Учитывая индивидуальные отличия в темпах роста, можно утверждать, что значительные физические изменения осуществляются на протяжении всего периода 10-15 лет. Темпы роста отличны у мальчиков и девочек.

Физическое развитие подростков осуществляется в соответствии с определенными закономерностями и последовательностью изменений, однако темпы и характер роста индивидуальны у каждого подростка. Периодом самых значительных изменений в физическом развитии девочек является возраст 11-13 лет, у мальчиков самые значительные изменения наблюдаются в 13 и 14 лет. Отличия в темпах созревания влияют на самооценку, самочувствие и общее психосоциальное развитие.

Ведущая деятельность подростка : в указанном контексте происходит и смена ведущей деятельности. Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение (Л. И. Божович), общение(Д. Б. Эльконин), общественно-полезный труд(Д. И. Фельдштейн).

Дети в этом возрасте осваивают новые правила поведения. Активны и стремительны в достижении успеха, постижение нового. Детям этого возраста свойственны пылкий ум, стремление к познанию, жажда деятельности. Формируется стремление к взрослости на уровне «Я могу», «Я должен». Стремление применять свои возможности.

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Объем и срок освоение программы: 34 часа, 1 год

Форма обучения: очно

Состав группы: до 15 человек

Режим занятий

Продолжительность занятий: 1 академический час 40 минут

Периодичность в неделю: 1 раз **Количество часов в неделю:** 1 час

Начало занятий: 1 сентября **Завершение занятий:** 31 мая

Ожидаемые результаты.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебный план

№	Наименование раздела	часов
1	Обучение технике подачи мяча	9
2	Техника нападения	3
3	Техника защиты	5
4	Тактика защиты	5
5	Тактика нападения	8
6	Игра по правилам с заданием.	4
	ИТОГО	34

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Правила охраны труда и техника безопасности

Теория:

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для тренера команды.

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

2. Техническая подготовка

Практика:

Обучение технике игры. Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревновании. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

Схема разучивания технических приемов. В волейболе разучивание технических приемов игры условно подразделяется на три взаимосвязанных этапа:

Общее ознакомление с приемом – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях. В волейболе многие технические приемы очень сложны и их предварительно изучают в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

Разучивание технического приема в усложненных условиях. На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести детей к свободному выполнению приема в игре.

- Стойки: высокая, средняя, низкая.
- Передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.
- Передача сверху: над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке.
- Прием: двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.
- Подача: нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке.
- Блокирование: одиночное, групповое.

- Страховка.
- Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные.

1. Передвижения:

- шагом, бегом;
- приставным шагом, двойным шагом;
- прыжками, падениями;
- сочетание способов передвижений.

2. Передачи:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху назад (за голову) в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя сверху назад (за голову) в прыжке;
- одной сверху над собой в прыжке;
- чередование способов передачи.

3. Прием:

- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу с выпадом;
- двумя снизу после передвижения;
- двумя снизу назад стоя на месте;
- двумя снизу назад после передвижения;
- одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
- одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;
- одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;
- чередование способов приема.

4. Прием – передачи:

а) мячей, летящих с медленной скоростью:

- двумя сверху вперед стоя на месте;
- двумя сверху вперед после передвижения;

б) мячей ускоренных и скоростных:

- двумя снизу вперед стоя на месте;
- двумя снизу вперед после передвижения.

5. Подачи:

- нижняя прямая;
- верхняя прямая без вращения;
- верхняя прямая с вращением;
- верхняя прямая в прыжке.

6. Отбивания, нападающие и атакующие удары:

а) отбивания:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя снизу стоя на месте;

- двумя снизу после передвижения;

б) нападающие удары:

- одной сверху в опоре кулаком;
- одной сверху в опоре.

Атакующие удары:

- по ходу разбега ускоренный и скоростной;
- по ходу разбега медленный;
- с переводом;
- с поворотом туловища;
- боковой;
- по блоку за линию;
- с задней линии.

7. Блокирование:

- одиночное зонное с места;
- одиночное зонное после передвижения;
- одиночное лоящее с места;
- одиночное лоящее после передвижения;
- двойное зонное;
- двойное лоящее.

3. Тактическая подготовка

Теория:

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков.

В волейболе различают нападающих:

- первого темпа,
- второго темпа,
- связующий.

Нападающий первого темпа – игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа – универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач в различных игровых ситуациях.

Тактика состоит из:

1. Командных действий.
2. Групповых действий.
3. Индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

1. Со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
2. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
3. С первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

Последовательность изучения тактики игры.

1. Индивидуальные действия:

а) выбор места для выполнения:

- передач,
- приема,
- подач,
- отбивания,
- нападающих и атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования,
- страховки;

б) выбор способов отбивания мяча:

- через сетку,
- передач,
- приема подач,
- атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования;

в) выбор направления:

- передач,
- подач,
- атакующих ударов,
- приема мяча,
- приема – передач,
- чередование способов и направления действий.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач,
- взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах,
- взаимодействие игроков при блокировании,
- взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии.

3. Командные действия:

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4,
- расположение команды в «доигровке».

Практика:

Тактика игры и методика обучения.

Стойки. В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

1. Для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая.

2. Для приема подачи – средняя.

3. Для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Положение ОЦТ зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Стойки различают на:

- 1) устойчивую – одна нога впереди,
- 2) основную – ноги параллельно,
- 3) неустойчивую – ОЦТ на передней трети стопы,
- 4) статичную – неподвижность игрока,
- 5) динамичную – переминовение с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке.

При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- 1) шагом и бегом,
- 2) приставным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 3) двойным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 4) скрестным шагом – при блокировании,
- 5) скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

Исходные положения. Исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приемов, передвижений.

Независимо от характера игрового приема ИП отличаются некоторой статичностью:

- перед передачей,
- перед приемом снизу,
- перед блокированием,
- перед атакующим ударом.

Передача мяча. Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды.

Способы передач:

- двумя руками в опоре,
- двумя руками в прыжке,
- одной рукой в прыжке,
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

Передачи различают:

1. По направлению:

- вперед,
- над собой,
- назад.

2. По длине:

- длинные – через зону,
- короткие – из зоны в зону,
- укороченные – в пределах зоны.

3. По высоте:

- высокие – более 2 м,
- средние – до 2 м,
- низкие – до 1 м.

передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

Техника передачи состоит из:

1. исходного положения,
2. встречного движения рук к мячу,
3. амортизации,
4. направления мяча (вылета).

Прием мяча. Технический прием игры, используемый с целью противодействия падения мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

Способы и варианты приема:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками сверху;
- 3) одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- 4) одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

Прием двумя руками снизу.

Положение приема подачи:

Прием мяча производится:

Подача. Подача – это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В волейболе используются несколько способов подачи:

1. Верхняя прямая с вращением (силовая).
2. Верхняя прямая без вращения (планирующая).
3. Верхняя прямая в прыжке.
4. Нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

1. Исходного положения.
2. Подбрасывания мяча.
3. Замаха.
4. Ударного движения.
5. Опускания рук.
6. Перехода к игровым действиям.

Атакующие удары. Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующие удары различают:

а) по направлению:

- по ходу,
- с переводом;

б) по скорости:

- силовые – скоростные,
- кистевые – ускоренные,
- обманные – медленные;

в) по технике:

- прямые,

- боковые.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

1. Разбег.
2. Прыжок.
3. Удар по мячу.
4. Приземление.

В свою очередь, каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

Блокирование. Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения, это один из самых сложных приемов.

Способы блокирования:

- одиночное – одним игроком,
- групповое – двумя-тремя игроками.

Расположение блокирующих:

- близко от сетки,
- в высокой стойке,
- руки на уровне плеч,
- стопы параллельны.

Передвижения блокирующих:

- приставными шагами,
- бегом,
- скачком,
- что зависит от расстояния до места атаки.

Техника блокирования:

Перед прыжком игрока;

В момент удара:

После выполнения блокирования.

Календарный учебный график

№ п/п	Раздел	Тема	Содержание занятия	минут	
				Теория	Практ.
1	Обучение технике подачи мяча (9ч)	Нижняя прямая подача.	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	5	35
2		Нижняя боковая подача.	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	5	35
3		Верхняя прямая подача	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	5	35
4-5		Подача с вращением мяча.	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упр. для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	5	35
6-7		Подача в прыжке.	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Спец. упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	5	35
8-9		Верхняя передача мяча	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	5	35
10		Техника нападения (3ч)	Передача в прыжке	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Спец упражнения у сетки. Учебная игра.	5
11-12	Нападающий удар.		Упр. для напрыгивания. Специальные упр. у стены в опорном положении. Специальные упр. на подкидном мостике. Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	5	35
13	Техника защиты (5ч)	Приемы мяча.	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упр. с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упр. в парах, тройках без сетки. Спец. упр. в парах через сетку. Учебная игра.	5	35
14-15		Прием мяча с падением.	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Акробат. упражнения.	5	35

16-17		Блокирование (подвиж. и неподвиж.)	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами.(в паре). Спец. упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	5	35
18	Тактика защиты (5 ч)	Групп. действ. в защите внут. и между линиями.	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	5	35
19		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.	5	35
20		Элементы баскетбола в занят. волейболистов.	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	5	35
21-22		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	5	35
23	Тактика нападения (12 ч)	Индивидуальные и групповые действия нападения.	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	5	35
24		Индивид. тактические действия.	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	5	35
25		Индивидуальные и групповые действия.	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия. Упр. для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	5	35
26		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориент. игрока. Учебная игра.	5	35
27		Тактика нападающего удара.	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	5	35
28		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	5	35
29		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы (гантели, эспандер). Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	5	35
30		Взаимодействия напад. и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	5	35
31-32	Игра по прав.с	Групповые действия в нападении через игрока	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.	5	35

	заданием (4 ч)	передней линии.	Учебная игра.		
33-34		Ком. действия в защите	Учебная игра с заданием.	5	35

Условия реализации программы Материально-технические условия

Оборудование спортивное:

- Спортивный зал
- Волейбольные мячи – 10 шт.
- Скакалки – 10 шт.
- Скамейки гимнастические – 3 шт.

Методические условия реализации программ

- наглядные пособия

Список литературы для педагога

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2006
4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
6. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.
[free/kurovaya...igre_v_volleybol](#)
7. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru/articles/573494/](#)
8. [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](#)
9. Сайты: pedsouvet.su
10. www.1september.ru
11. www.volley.ru
12. www.mon.gov.ru
13. www.sportteacher.ru
14. www.lib.sportedu.ru
15. www.infosport.ru

Литература для родителей

1. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988

Литература для детей

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. «Волейбол » Спортивные видео-уроки. [panakaritana.ru>category/volleyball/](http://panakaritana.ru/category/volleyball/)
7. [Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu...)
8. www.lib.sportedu.ru
9. www.volley.ru