

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа» пгт. Кожва

РАССМОТРЕНО

Заседанием
педагогического совета
Протокол № 10
от 28.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ» пгт. Кожва
_____ Т.Н. Марьенкова

Приказ № 169 (2)
от 28.06.2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
(5-6 классы)

Составитель: Марьенкова Т.Н.

пгт. Кожва
2024 г.

Содержание

№ п/п	Содержание программы	
1	Пояснительная записка	3
2,	Учебно-тематический план и содержание программы 1-ого года обучения	11
3.	Материально-техническое обеспечение	19
4.	Список литературы	20

I. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В нашей стране большое внимание 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.

1.2. Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы «Волейбол» физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства

Педагогу важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели должны поддерживать природное любопытство учащихся, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Актуальность программы :

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных

спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

1.4. 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.

1.5. 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;

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

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.

1.6. Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

1.7. Условия приема в программу

Для реализации программы принимаются дети в возрасте 12-14 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

1.8. Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на два года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются учащиеся 6 класса, допущенные по состоянию здоровья врачом.

1.9. Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе МОУ «СОШ» пгт. Кожва. Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю .

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

1.10. 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.

1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий 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.

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 усложнении 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. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 12-14 лет, параллельно которому идет 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 предсоревнительную подготовку обучающихся.

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.

1.12. Формы подведения итогов реализации программы

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в пионербол и 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.

II. Учебно-тематический план 1-го года обучения

2.1. Задачи 1-го года обучения

Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;

Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;

Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;

Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;

Повышение общей физической подготовленности;

Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;

Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;

Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Учебный план обучения.

Название раздела, темы		1 год обучения
Теоретическая подготовка		2
1	Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития волейбола.	1
2	Правила соревнований. Судейство соревнований.	1
Общая физическая подготовка		10
1	Развитие силы	2
2	Развитие быстроты	2
3	Развитие выносливости	2
4	Развитие ловкости	2
5	Развитие гибкости	2
Техническая подготовка		34
1	Стойки волейболиста	4
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Взаимодействия с игроком 3 зоны.	6
5	Нижняя прямая подача	6
6	Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке.	6
Тактическая подготовка		22
1	Нападение 2 темпом	6
2	Нападение 1 темпом	6
3	Защитные действия «углом вперед»	6
4	Защитные действия «углом назад»	6
Тестирование, контрольные испытания		2
Медико-биологический контроль		1
Участие в соревнованиях		1
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	26.05	34	68	2 раза в неделю
-------	-------	-------	----	----	-----------------

2.2. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов	Дата
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	1	02.09.24.
2	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	06.02.24.
3	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в пионербол.	1	09.09.24.
4.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в пионербол.	1	13.09.24.
5	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в пионербол.	1	16.09.24.
6	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в пионербол.	1	20.09.24.
7	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в пионербол.	1	23.09.24.
8	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. Игра в пионербол.	1	27.09.24.
9	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. Игра в пионербол.	1	30.09.24.
10	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. Игра в пионербол.	1	04.10.24.
11	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	1	07.10.24.
12	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	1	11.10.24.

13	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	1	14.10.24.
14	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	1	18.10.24.
15	ПСУ. Передача сверху двумя руками (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	1	21.10.24.
16	ПСУ. Передача сверху двумя руками (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	1	25.10.24.
17	ПСУ. Передача сверху двумя руками (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	1	08.11.24.
18	ПСУ. Передача сверху двумя руками (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	1	11.11.24.
19	ПСУ. Передача сверху двумя руками (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	1	15.11.24.
20	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. Подвижные игры.	1	18.11.24.
21	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. Подвижные игры.	1	22.11.24.
22	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. Подвижные игры.	1	25.11.24.
23	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. Подвижные игры.	1	29.11.24.
24	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. Подвижные игры.	1	02.12.24.
25	ОРУ. Приём мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры.	1	06.12.24.
26	Правила техники безопасности. Подвижные игры.	1	09.12.24.
27	ОРУ. Приём мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры.игра.	1	13.12.24.
28	ОРУ. Приём мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры.	1	16.12.24.
29	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	1	20.12.24.
30	ОРУ. Приём мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры.		23.12.24.
31	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	1	27.12.24.
32	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	1	10.01.25.
33	ОРУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу). Подвижные игры.	1	13.01.25.

34	ОРУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу). Подвижные игры.	1	17.01.25.
35	ОРУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу). Подвижные игры.	1	20.01.25.
36	ОРУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу). Подвижные игры.	1	24.01.25.
37	ОРУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу). Подвижные игры.	1	27.01.25.
38	ОРУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу). Подвижные игры.	1	31.01.25.
39	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	1	03.02.25.
40	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	1	07.02.25.
41	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	1	10.02.25.
42	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	1	14.02.25.
43	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	1	17.02.25.
44	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи.	1	21.02.25.
45	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра.	1	24.02.25.
46	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра.	1	28.02.25.
47	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра.	1	03.03.25.
48	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра.	1	07.03.25.
49	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра.	1	10.03.25.
50	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра.	1	14.03.25.

51	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра.	1	17.03.25.
52	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	1	21.03.25.
53	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	1	31.03.25.
54	Действия в защите . Передача мяча через сетку после приема. Выбор места для выполнения нижней подачи.	1	04.04.25.
55	Действия в защите . Передача мяча через сетку после приема. Выбор места для выполнения нижней подачи.	1	07.04.25.
56	Действия в защите . Передача мяча через сетку после приема. Выбор места для выполнения нижней подачи.	1	11.04.25.
57	Действия в защите . Передача мяча через сетку после приема. Выбор места для выполнения нижней подачи.	1	14.04.25.
58	Действия в защите . Передача мяча через сетку после приема. Выбор места для выполнения нижней подачи.	1	18.04.25.
59	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	21.04.25.
60	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	25.04.25.
61	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	05.05.25.
62	Подача мяча снизу на точность.Тренировочная игра.	1	12.05.25.
63	Подача мяча снизу на точность.Тренировочная игра.	1	16.05.25.
64	Действия в защите и нападении.Тренировочная игра.	1	19.05.25.
65	Действия в защите и нападении.Тренировочная игра.	1	23.05.25.
66	Действия в защите и нападении.Тренировочная игра.	1	26.05.25.
67	Внутригрупповой турнир по пионерболу.	1	29.05.25.
68	Внутригрупповой турнир по пионерболу.	1	30.05.25.

2.3. Ожидаемые результаты.

1 год обучения

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

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 технику верхних передач;
8. Освоить технику передач снизу;
9. Освоить технику верхнего приема мяча;
10. Освоить технику нижнего приема мяча;
11. 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 определяются 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.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе, пионерболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу, пионерболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -10 штук;

набивные мячи ;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

Спортивные снаряды:

гимнастическая стенка .

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

V. ЛИТЕРАТУРА

5.1. Литература для педагога

1. *Банников А.М., 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. *Никитушкин 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.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.

Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.

Зайдя в спортзал, брать спортивный инвентарь только с разрешения учителя.

Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.

Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

Во время урока.

При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:

При перемещении спиной, смотреть через плечо.

Исключать резкое изменение своего движения и резкой остановки.

Соблюдать дистанцию и интервал, быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений.

По окончании выполнения упражнений вернуться друг за другом на свои места для повторного или следующего задания с правой или левой стороны.

Во время передачи мяча.

После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч кончиками пальцев.

При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.

Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию.

Во время подачи.

Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.

Рассчитывать силу удара и точность удара.

Выполнять удар по мячу напряженной ладонью или кулаком.

Сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху.

Во время игры.

Знать правила игры и соблюдать их.

Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.

Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение.

Выполнять и прекращать игровые действия по свистку учителя.

Передавать мяч другой команде только через сетку.

Требования безопасности при несчастных случаях.

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и оповестить об этом учителя.

С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь» поставить в известность администрацию учебного заведения.

По окончании урока. Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь. Организованно покинуть место проведения занятия. Переодеться в раздевалке, вымыть руки с мылом.