

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №19 Центрального района Волгограда»

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
МОУ СШ №19
Протокол №1
от «30» августа 2024г.

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
_____И.В. Васильченко

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СШ № 19
_____С.Н. Сорокин
Приказ №__от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Обучение волейболу, стритболу»

Спортивно-оздоровительное направление

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся 12-18 лет

Срок реализации – 1 год

Автор составитель:

Цветков Александр Сергеевич, учитель физической культуры

Волгоград, 2024г.

Информационная карта программы

1. Учреждение	МОУ СШ №19
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3. Сведения об авторах (составителе):	
3.1. Ф.И.О., должность	Учитель физической культуры Цветков Андрей Сергеевич
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273ФЗ. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, (утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41). «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Письмо Департамента молодежной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015).
4.2. Область применения	Игровые виды спорта
4.3. Направленность	Спортивно-оздоровительная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Модифицированная
4.6. Возраст учащихся по программе	11-17 лет
4.7. Продолжительность обучения, объем и сроки реализации	1 год, 34 часа
4.8. Количество учащихся	10-15 человек
4.9. Краткая аннотация программы	Волейбол - одна из популярных спортивных игр. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, способствует улучшению глубинного и периферического зрения,

	укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, происходит развитие всех физических качеств человека. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Формируются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание побеждать.
--	---

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

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 посильные 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. На первом году обучения больше внимания уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях и технической подготовке. На втором году обучения происходит продолжение совершенствование технической подготовки, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую.

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 подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять 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 оценивать 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 учащихся 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. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

Организационно-педагогическая основа обучения.

Данная программа ориентирована на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результативности обучения. Наполняемость в группах составляет 10-15 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 11 до 17 лет. Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Обучение рассчитано на 35 рабочих недель в год.

Режим занятий 1 год – 34 часа из расчета 1 часа в неделю. Всего 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут. Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

1.2. Методическое обеспечение

Методы обучения и воспитания. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса.

При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями возможно использование индивидуальной формы обучения.

Формы организации учебного занятия.

Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми. 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.

Педагогические технологии. В ходе реализации программы «Волейбол» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного обучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Структура занятия и его этапов. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Занятия по волейболу носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в волейбол, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения сооружениях и правилах безопасности в спортивных коллективного обучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Основной задачей в тренировочной работе является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. Основой подготовки учащихся волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры. В группах начальной подготовки основное внимание уделяется

физической и технической подготовке. Причём на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов даётся на физическую подготовку, во второй половине года следует увеличить количество часов на техническую подготовку.

Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности учащихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую. Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. В годичном цикле учебно-тренировочных занятий уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём технической и тактической подготовки. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем воспитанникам при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого учащегося. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. Осуществляется работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего 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 техническим приемам изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение

снова 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.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание наиболее благоприятных условий для физического воспитания и обучения учащихся основам игры в волейбол, развития творческих способностей с учетом их индивидуальности, формирование их физических и нравственно-личностных качеств, высокой коммуникативной культуры, удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия баскетболом. Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи программы:

Образовательные	Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в волейбол; познакомить учащихся с историей и современным развитием волейбола; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в волейбол; формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия. Научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в волейбол
Развивающие	Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.

Воспитательные	Содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе. Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств;
Оздоровительные	Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни; укрепить физическое и психологическое здоровье; содействовать физическому развитию; повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Ожидаемые результаты освоения программы

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.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

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.

Способы проверки:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Материально – техническое обеспечение программы спортивный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 5 шт.
4. гимнастические скамейки-2шт.
5. гимнастические маты-7шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 2шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. мячи баскетбольные-10шт.
10. мячи футбольные-2шт.
11. обручи-6шт

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео по теме.

Дидактическое обеспечение программы

- «Правила игры в волейбол».
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные нормативы по физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-12 лет		13-14 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	6.0-4.9 и ниже	6.3-5.0 и ниже	5.6-4.7 и ниже	6.0-4.9 и ниже
	Бег 60м, сек	11,0-9.9	11.4-10.0	10.0-8.7	10.9-9.6
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9.3-8.3 и ниже	9.7-8.8 и ниже	9.0-8.0 и ниже	9.5-8.6 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150-200 см	140-190 см	160-200 см	150-200 см
Выносливость	Шестиминутный бег	1000м и выше	900м и выше	1150м и выше	1000м и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4-10 и выше	5-12 и выше	4-10 и выше	6-14 и выше

Учебно-тематический план.

№/п	Наименование разделов, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение Инструктаж по технике безопасности Входной контроль по физической подготовке	2	1	1	тестирование опрос
2	Теоретическая подготовка. История развития волейбола в России и мире. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	В процессе занятий 2 часа.			опрос
3	Общая физическая подготовка	5ч	1ч	4	тестирование наблюдение зачет
	ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.			1	

	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.				
	Подвижные игры (борьба за мяч, пионербол, мяч капитану, перестрелка, эстафеты)			2	
	Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах			1	
	Спортивные игры (баскетбол, мини-фут)			1	
4	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	5ч	1ч	4ч	наблюдение, тестирование

5	Техническая	14	1	13	педагогическое
----------	--------------------	-----------	----------	-----------	----------------

	подготовка				наблюдение зачёт
	Подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача.			3	
	Приёмы и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений, передачи над собой и через сетку, стоя спиной к цели, у сетки, перевод мяча кулаком через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Варианты техники приёмов и передач. Приём мяча отражённого от сетки.			6	
	Стойки, перемещения, остановки, повороты в волейболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			3	
	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.			2	
6	Тактическая подготовка и	4	1	3	педагогическое наблюдение

	интегральная подготовка				
	Позиционное нападение без смены мест			1	
	Позиционное нападение с изменением позиций.			1	
	Игра в защите			1	
7	Участие в соревнованиях	1		1	Результативность участия
8	Выполнение контрольных нормативов	1		1	тестирование
9	Судейская практика	В процессе занятий (1ч)			
	ИТОГО	34ч	6ч	28ч	

Содержание изучаемого материала. 1-й год обучения.

Тема 1: Теория. Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка.

Теория: Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. *Практика:* 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: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка *Теория:* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча

через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать 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.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол. *Практика:* Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного

мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.

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.