


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2065»**

ГБОУ Школа № 2065
<http://www.mtln.net/>Россия, 142784, г.Москва, г.Московский, ул.
Радужная, дом 5.
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495) 642-60-96;
email:2065@edu.mos.ru;
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

<p>ПРИНЯТО: на педагогическом совете ГБОУ Школа №2065 Протокол №1 от 22.08.2016 г.</p>	<p align="right">УТВЕРЖДАЮ: Директор ГБОУ Школа №2065</p> <p align="center"></p> <p align="right">Н.С. Файдюк</p> <p align="center">Приказ № 47-ЦДОиВД от 31.08.2016 г.</p>
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

Педагог дополнительного образования
Убирайло Г.М.
Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 3 года

г. Москва
2016

Пояснительная записка

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Особенности данной программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Форма и режим занятий

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (234 часа в год)

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (234 часа в год)

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (234 часов в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Ожидаемые результаты

После окончания **первого года** обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания **второго года** обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания **третьего года** обучения учащийся должен:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Учебно-тематический план

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие(начальная диагностика)	1	1	
2. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	
I. Общая физическая подготовка	25	1	24
1.Общеразвивающие упражнения	7	1	6
2.Упражнения на снарядах и тренажерах	5		5
3.Спортивные и подвижные игры	8		8
II. Специальная физическая подготовка	90	1	89
1.Упражнения направленные на развитие силы	11	1	10
2. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15		16
3. Упражнения направленные на развитие прыгучести	17		17
4. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	17		17
5. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
III.Техническая и тактическая подготовка	100	9	91
1.Приёмы и передачи мяча	30	3	27
2.Подача мяча	20	3	17
3.Стойки	10	1	9
4.Нападающие удары	30	1	29
5.Блокирование	10	1	9
IV.Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	10		10
V.Врачебный контроль, самоконтроль,	4	2	2

гигиена			
VI. Организационные мероприятия, экскурсии, посещение соревнований	2		2
VII. Психологическая подготовка	1		1
VIII. Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
Итого:	234	15	219

Содержание программы

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу
История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в

движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Подвижные игры: “Вышибалы”, “Салки без мяча”, “Перестрелка”, “Пионербол”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			планируемые	Скорректированные
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	2	3.09	

	Краткий исторический очерк развития волейбола. Начальная диагностика			
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Изучение верхней передачи мяча сверху.	2	6.09	
3-4	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху.	4	8.09 10.09	
5-6	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.	4	13.09 15.09	
7-8	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	4	17.09 20.09	
9-10	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	4	22.09 24.09	
11-12	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка.	4	27.09 29.09	

	<p>Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации.</p>			
13-14	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.</p>	4	<p>1.10 4.10</p>	
15-16	<p>Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.</p>	4	<p>6.10 8.10</p>	
17-18	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.</p>	4	<p>11.10 13.10</p>	
19-20	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.</p>	4	<p>15.10 18.10</p>	
21	<p>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.</p>	2	20.10	

	Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Верхняя прямая подача.			
22-23	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Верхняя прямая подача.	4	22.10 25.10	
24-25	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.	4	27.10 29.10	
26-27	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	4	1.11 3.11	
28-29	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	4	5.11. 8.11	
30-31	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.	4	10.11 12.11	
32-33	Общая и специальная физическая подготовка.	4	15.11	

	<p>Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>		17.11	
34-35	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	4	19.11 22.11	
36-37	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	4	24.11 26.11	
38-39	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	4	29.11 1.12	
40-41	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и</p>	4	3.12 6.12	

	<p>остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>			
42-43	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	4	8.12 10.12	
44-45	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	4	13.12 15.12	
46-47	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	4	17.12 20.12	
48-49	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.</p>	4	22.12 24.12	

	Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя боковая подача.			
50-51	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подачи.	4	27.12 29.12	
52-53	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	4	31.12 3.01	
54-55	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	4	5.01 7.01	
56-57	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».	4	10.01 12.01	

58-59	<p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Нижняя и верхняя передачи.</p> <p>Введение в начальные игровые ситуации.</p> <p>Нижняя боковая и прямая подачи.</p>	4	14.01 17.01	
60-61	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.</p> <p>Передачи для нападающих действий.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p>	4	19.01 21.01	
62-63	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Передачи для нападающих действий.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p> <p>Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	4	24.01 26.01	
64-65	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Нижняя и верхняя передачи.</p> <p>Прямая нижняя подача мяча.</p> <p>Нападающий удар с собственного подбрасывания.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	4	28.01 31.01	
66-67	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Нижняя и верхняя передачи.</p> <p>Нижняя боковая и прямая подачи.</p>	4	31.01 24.02	

	<p>Подводящие упражнения для нападающих действий.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>			
68-69	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.</p> <p>Передачи для нападающих действий.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p>	4	26.02 27.02	
70-71	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Введение в начальные игровые ситуации.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	4	02.03 04.03	
72	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Контрольная игра, соревнование.</p>	2	05.03	
73-74	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Подводящие упражнения для верхней подачи.</p> <p>Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.</p> <p>Верхняя передача над собой и вперёд.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	4	09.03 11.03	
75-76	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Нижняя и верхняя передачи.</p>	4	12.03 16.03	

	<p>Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>			
77-78	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	4	18.03 19.03	
79-80	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	4	23.03 25.03	
81-82	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	4	26.03 30.03	
83-84	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	4	01.04 02.04	

85-86	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения в парах с мячом.</p> <p>Техника игры в волейбол.</p> <p>Нижняя передача над собой и за спину.</p> <p>Блокировка нападающего удара.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	4	06.04 08.04	
87-88	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Нижняя и верхняя передачи.</p> <p>Нижняя боковая и прямая подачи.</p> <p>Техника верхней подачи.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	4	09.04 13.04	
89-90	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Введение в начальные игровые ситуации.</p> <p>Обучение нападающему удару.</p> <p>Совершенствование техники верхней подачи мяча.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	4	15.04 16.04	
91-92	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения в парах с мячом.</p> <p>Техника игры в волейбол.</p> <p>Нападающий удар и блокирование.</p> <p>Нижняя передача над собой и за спину.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	4	20.04 22.04	
93-94	<p>Контрольные нормативы для оценки технических приёмов.</p>	4	23.04	

	<p>Техника игры в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола</p>		27.04	
95-96	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	4	29.04 30.04	
97-98	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	4	02.05 04.05	
99-100	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	4	06.05 11.05	

101-102	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Совершенствование передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.</p> <p>Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	4	13.05 16.05	
103-104	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Совершенствование передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.</p> <p>Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	4	18.05 20.05	
105-106	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Нижняя и верхняя передачи.</p> <p>Нижняя боковая и прямая подачи.</p> <p>Техника верхней подачи.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	4	23.05 25.05	
107	<p>Инструкторская и судейская подготовка.</p> <p>Контрольная игра, соревнование.</p>	2	27.05	
108	Сдача нормативов (конечная диагностика)	2	30.05	
109-110	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Введение в начальные игровые ситуации.</p> <p>Обучение нападающему удару.</p> <p>Совершенствование техники верхней</p>	4	01.06 03.06	

	<p>подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>			
111- 112	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	4	06.06 08.06	
113- 114	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	4	10.06 13.06	
115- 116	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	4	15.06 17.06	
117- 118	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	4	20.06 22.06	

119-120	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	4	24.06 27.06	
121	Инструкторская и судейская подготовка. Контрольная игра, соревнование.	2	29.06	

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая	контрольные нормативы по СФП

	<p>тренировка;</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 		<p>стенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельны 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;

	е занятия; - тестирование; - турнир.			
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельны е занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Литература для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.