

Департамент образования администрации города Братска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»
муниципального образования города Братска

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
физической культуры, технологии и
ОБЖ
протокол от 28.08.2020 № 1
Руководитель ШМО
Часовитин С.А. /С.А. Часовитин/

Утверждено
Приказ от 25.08.2020 № 48/1

Директор МБОУ «СОШ № 15»

Е.И. Попова/


**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Волейбол»
для обучающихся 7 – 9 классов**

Автор программы: Часовитин С.А.
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

г. Братск

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	6
2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	8
2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	10
3. Описание разделов программы.....	12
3.1. Содержание разделов программы для 1-го года обучения.....	12
3.2. Содержание разделов программы для 2-го года обучения.....	17
3.3. Содержание разделов программы для 3-го года обучения.....	20
4. Требования к качеству знаний, умений и навыков.....	23
4.1. Уровень теоретической подготовки на конец 1-го года обучения.....	23
4.2. Уровень теоретической подготовки на конец 2-го года обучения.....	23
4.3. Уровень теоретической подготовки на конец 3-го года обучения.....	23
5. Межпредметные связи.....	24
6. Условия реализации программы.....	25
7. Механизм оценки реализации программы.....	27
8. Библиография.....	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 7–9 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне города, товарищеские, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт.
3. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.
4. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
6. О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).
7. Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающихся, индивидуальными особенностями их развития и состояния здоровья.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- *учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения.

Общее количество часов в год для первого года обучения составляет – 144 часа; для второго и третьего годов обучения – 216 часов. Занятия проводятся для первого года обучения 2 раза в неделю по 2 часа, для второго и третьего годов обучения – 3 раза в неделю по 2 часа. Программа рассчитана на учащихся среднего и старшего школьного возраста. Система набора - свободная.

Комплектование в группы рекомендуется проводить по возрастам:

- 1 год обучения - 5-7 класс – 11-12 лет
- 2 год обучения – 7- 9 класс – 13-15 лет
- 3 год обучения – 10-11 класс – 15-17 лет

Определен следующий состав в численности групп:

1 год обучения – 15 человек, 2 год обучения – 12 человек, 3 год обучения – 12 человек.

Набор воспитанников производится на добровольной основе, записываются все желающие, проявившие интерес к спортивной игре волейбол.

II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

Всего 144 часа (теория – 2 часа; практика – 142 часа)

1. Вводное занятие (2 часа)
2. Обучение стойкам и перемещениям (12 часов)
3. Обучение передачам мяча (78 часов)
4. Обучение нижней прямой подаче (36 часов)
5. Обучение нападающим ударам (14 часов)
6. Итоговое занятие (2 часа)

2.1. Тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Содержание материала, наименование тем	Кол. часов	Из них теория	практика
1.	- Вводное занятие. - Обучение стойкам, перемещениям (влево, вправо). Игры - Обучение стойкам, перемещениям (вперед, назад) - Обучение верхней передаче мяча. Игры - Обучение приему снизу. Подвижные игры - Верхняя передача у стены. Подвижные игры - Имитация верхней передачи и приема снизу - Верхняя передача над собой, у стены. Подвижные игры - Прием снизу. Подвижные игры - Обучение нижней прямой подаче. Эстафеты. Игра - Верхняя передача на месте над собой. Игры - Верхняя передача. Нижняя передача мяча. Игра - Имитация верхней передачи и приема снизу. Игра	2 6 6 6 6 4 4 4 4 4 6 6 4 6	2	6 6 6 6 4 4 4 4 4 6 6 4 6
2.	- Нижняя передача мяча у стены. Верхняя передача. Игры - Верхняя и нижняя передачи. Челночный бег. Волейбол - Поддачи через сетку. Соревнования - Передачи мяча после ускорений. Игра по заданию - Передачи. Учебная игра по заданию - Поддачи. Игра по заданию - Имитация верхней передачи и приема снизу - Передачи в парах, тройках. Челночный бег. Игра - Поддачи по номерам. Игра - Обучение нападающему удару на месте - Поддачи. Перемещения после поддачи. Игра	6 6 6 6 4 6 6 6 2 6 6		6 6 6 6 4 6 6 6 2 6 6
3.	- Имитация нападающего удара. Прыжки на скакалке. Игра - Поддача – прием у стены. Игра - Поддачи. Игра по заданию - Нападающий удар в парах. Учебная игра по заданию - Итоговое занятие: проверка техники выполнения волейбольных приемов. Игра - соревнование	4 6 4 4 2		4 6 4 4 2
4.	Итого	144	2	142

Количество часов в неделю - 4 часа (2 занятия по 2 часа)

Количество часов в 1 полугодии - 64

Количество часов во 2 полугодии - 80

2.2. Тематическое планирование 2 года обучения

Всего 216 часов (теория – 3 часа; практика – 213 часов)

1. Вводное занятие (2 часа)
2. Совершенствование перемещений, исходных положений (24 часа)
3. Совершенствование техники передач мяча (82 часа)
4. Обучение верхней прямой подаче (34 часа)
5. Совершенствование техники нападающего удара (50)
6. Обучение блокированию (10 часов)
7. Тактика игры в волейбол (12 часов)
8. Итоговое занятие (2 часа)

Тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Содержание материала, наименование тем	Кол. часов	Из них теория	практика
1.	- Вводное занятие - Совершенствование стоек и перемещений. Игры - Имитация верхней передачи и приема снизу - Нападающий удар. Двухсторонняя игра - Стойки, перемещения. Подвижные игры - Верхняя передача и игре в «Волейбол» - Верхняя передача у стены. Подвижные игры - Верхняя передача над собой, у стены. Подвижные игры - Прием снизу. Подвижные игры - Обучение верхней подаче. Эстафеты. Волейбол - Верхняя передача на месте над собой Волейбол - Верхняя передача. Нижняя передача мяча в парах, над собой, у стены. Игра	2 4 4 6 4 4 4 6 6 4 4 6	2	4 4 6 4 4 4 6 6 4 4 6
2.	- Нижняя передача мяча у стены. Верхняя передача. Игра - Передачи мяча. Игра - Верхняя и нижняя передачи. Челночный бег. Игра - Подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам - Передачи мяча после ускорений. Волейбол - Нападающий удар в парах. Учебная игра - Подачи – прием подач. Игра по заданию - Передачи в парах, тройках. Челночный бег. Игра - Подачи. Эстафеты. Игра по заданию - Нападающий удар – прием в парах. Игра по заданию с организацией атакующих действий - Расстановка игроков. Защитные действия, организация атакующих действий. командная игра.	6 2 4 6 4 4 6 6 2 6 6		6 2 4 6 4 4 6 6 2 6 5
3.	- Обучение разбегу, напрыгиванию при атакующем ударе - Подача – прием у стены. Передачи над собой. Учебная игра - Имитация блокирования из зоны 3 в 4,2. Нападающий удар - Вторая передача в зоны 4 и 2. Волейбол - Нападающий удар через сетку. Двухсторонняя игра - Обучение перекату на грудь. Челночный бег. Игра - Обучение перекату через плечо. Волейбол - Передачи. Прыжки на скакалке. Двухсторонняя игра в	6 6 2 4 6 6 4	1	6 6 2 4 6 6 4

	волейбол	4		4
	- Разбег, напрыгивание. Игра по заданию.	4		4
	- Имитация блокирования. Учебная игра	4		4
	- 2 передача поворот пасующего плечом к сетке. Игра	6		6
	- Расположение игроков в защите. Бег с ускорением. Игра	6		6
	- Нападающий удар – прием в парах. Игра в волейбол по заданию – организация атакующих действий в три касания	6		6
	- Разбег, напрыгивание. Игра по заданию	4		4
	- Имитация блокирования из зоны 3 в 4, 2. Нападающий удар из 4 .3 .2 номеров. Игра	4		4
4.	- Имитация нападающего удара. Имитация блокирования 3 серии по 2,3,4 номерам. Прыжки на скакалке. Игра	4		4
	- Нападающий удар у стены. Нападающий удар в парах, тройках. Учебная игра	6		6
	- 2 передача после приема подачи. Двухсторонняя игра	6		6
	- 2 передача. Прием снизу, сверху. Двухсторонняя игра по заданию – в три касания	6		6
	- Разбег вдоль сетки, блокирование. Игра по заданию с контролем расстановки игроков	4		4
	- Перекаты на грудь, через плечо, игра «рыбкой».			
	Нападающий удар – блокирование, подстраховка. Игра	6		6
	- Подачи по номерам. Двухсторонняя игра по заданию – в три касания, с организацией атаки и защиты.	4		4
	Итоговое занятие: Проверка техники выполнения волейбольных приемов. Игра.	2		2
	Итого	216	3	213

Количество часов в неделю - 6 часов (3 занятия по 2 часа)

Количество часов в 1 полугодии - 96

Количество часов во 2 полугодии - 120

2.3. Тематическое планирование 3 года обучения

Всего 216 часов (теория – 6 часов; практика – 210 часов)

1. Вводное занятие (2 часа)

2. Совершенствование техники передач мяча (38 часов)

3. Совершенствование подач (22 часа)

4. Совершенствование техники нападающего удара (72 часа)

5. Совершенствование техники блокирования (18 часов)

6. Тактика игры в волейбол (62 часов)

7. Итоговое занятие (2 часа)

Количество часов в неделю - 6 часов (3 занятия по 2 часа)

Количество часов в 1 полугодии - 96

Количество часов во 2 полугодии - 120

III. Описание программы

3.1. Содержание разделов программы 1 года обучения

Вводное занятие (2 часа)

Техника безопасности в спортивном зале. Гигиена. Ознакомление с правилами игры в волейбол.

Обучение стойкам и перемещениям (12 часов)

Стойкой называется положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. В зависимости от предстоящих игровых действий волейболист занимает стойку, рациональную для определенного вида действия.

Принимая стойку, игрок переносит вес тела на переднюю часть стопы, сгибает ноги в суставах и незначительно наклоняет туловище вперед. При этом предплечья согнутых в локтевых суставах рук находятся на уровне пояса. Внимание игрока сосредоточено на мяче, действиях своих партнеров и игроков команды соперника. В игровой стойке, волейболист иногда незначительно перемещается из стороны в сторону или переступает с одной ноги на другую. Это способствует более быстрому включению мышц в работу при передвижении спортсмена по площадке.

Высота стойки определяется степенью сгибания ног в коленных суставах. В зависимости от угла сгибания ног различаются высокая, средняя и низкая стойки. Кроме того, существует еще много стоек, которые можно приближенно отнести.

Перемещения в игре применяют при выборе места для атакующих и защитных действий. Они бывают самыми различными: иногда предельно быстрые и завершаются мгновенной остановкой для приема мяча после удара, падением или перекатом; иногда оптимально ускоренные, для выполнения нападающего удара. Особенности перемещений обусловлены характером выполнения предстоящих действий. Однако все виды перемещений объединяют плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

Примерные упражнения

1. Занимающиеся принимают положение соответствующей стойки и выполняют шаги влево, вправо, вперед, назад.
2. Из положения заданной стойки учащиеся выполняют поворот вправо или влево и имитируют верхнюю передачу.
3. Падающая палка. Учащихся строят в круг диаметром 6—7 м, рассчитывают по порядку. В центре круга - водящий, придерживающий за верхний конец палку (в вертикальном положении). Водящий называет номер кого-либо из игроков и отпускает

верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок и подхватить палку (не дать ей упасть на пол). Если названный игрок успел выполнить задание, то он возвращается на свое место, если не успел, то заменяет водящего - и игра продолжается. В конце игры отмечают лучших игроков, которые не были водящими, и игроков, чаще других исполнявших роль водящего. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком. С освоением навыка перемещения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

4. Держась правой рукой за руку партнера, ученик выпадом правой ногой вперед принимает низкую стойку, поворачиваясь налево, приседает до касания пяткой правой ноги ягодицы и делает перекат на правой стороне спины. Обратным махом левой ногой, держась за руку партнера, встает. Партнер проходит сбоку от выполняющего упражнение.

5. Выполнить это же упражнение выпадом вперед левой ногой, с перекатом на левой половине спины, держась за руку партнера.

6. Повторить эти же упражнения без помощи партнера. Страхующий подставляет ладонь в месте возможного касания пола головой. Одновременно осваивают быстрое вставание после падения.

7. То же, что в упражнении 3, выполнить после выпада в сторону; после медленного бега и имитации приема мяча одной рукой.

Обучение передач мяча (78 часов)

Обучение этому игровому приему начинают с верхней передачи. Решающим условием в овладении техникой здесь является выход и правильное положение рук на мяче. При объяснении детям верхней передачи внимание сосредоточивают на правильной стойке волейболиста и положении рук для передачи. Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи.

Примерные упражнения

1. Подбросив мяч, учащийся ловит его, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу. При этом надо обратить внимание учащихся на правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, положение ног и их работе при выполнении движения.

2. То же упражнение с имитацией передачи с перебрасыванием мяча партнеру. Следует напомнить занимающимся, что во время броска руки в плечевых и локтевых суставах нужно разгибать полностью, пальцы и кисти рук должны как можно дольше сопровождать мяч, что после выполнения броска пальцы надо расслабить. По мере того как занимающиеся научатся правильно располагать пальцы на поверхности мяча при ловле и выполнять перебрасывание, можно перейти к передачам. Первые упражнения выполняют в парах, но в одну сторону.

3. Один из учащихся набрасывает мяч партнеру в удобное для передачи положение, а тот выполняет верхнюю передачу. Учащийся ловит мяч, имитируя передачу, затем опять набрасывает мяч партнеру. Если мяч брошен неточно, выполнять передачу не следует, так как движения при этом могут быть неверными (лучше поймать мяч).

После освоения выхода под мяч и выполнения самой передачи упражнение выполняют оба партнера.

4. Один из учащихся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнеру. Тот, поймав мяч, выполняет то же движение.

5. Партнеры выполняют верхнюю передачу, не ловя мяч (в парах).

6. То же, но с изменением направления и длины траектории полета мяча.

7. То же, но с перемещением в заданном направлении.

8. Стоя у стены, учащийся с собственного подбрасывания выполняет верхнюю передачу в стенку, после чего ловит мяч и повторяет движение. В этом упражнении хорошо проверяется постановка пальцев и кисти на поверхности мяча, работа туловища и ног во время выполнения передачи.

9. Один подбрасывает – второй делает передачу мяча снизу.

10. Стоя у стены, учащийся с собственного подбрасывания выполняет нижнюю передачу в стенку, после чего ловит мяч и повторяет движение.

11. Упражнение у стены. Верхней передачей учащийся посылает мяч в стену, а после отскока выполняет нижнюю передачу снизу двумя руками.

12. Учащиеся в парах передают мяч с помощью нижней передачи мяча.

13. Один подбрасывает мяч двумя руками, второй делает передачу снизу двумя руками.

14. Учащийся ударяет мячом о пол. Партнер выполняет перемещение и нижнюю передачу двумя руками.

Обучение нижней прямой подаче (36 часов)

Обучение всем игровым приемам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробывания приема с целью создания правильного представления о характере движения. Далее прием разучивают в упрощенных, специально созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения изучаемого способа подачи. Затем подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, где занимающиеся готовятся к свободному выполнению подач в игре. И, наконец, изучаемый способ закрепляется в игре. Целесообразно обучение подачам сочетать с совершенствованием передачу после первых успехов в овладении нижними подачами их совершенствуют, сочетая с верхними передачами, а верхние подачи — с нижними передачами.

Примерные упражнения

1. Имитация изучаемого способа подач. Занимающихся строят в две шеренги лицом друг к другу на боковых линиях площадки. Упражнение выполняют посменно. Желательно имитировать подачу на три счета: на счет «раз» - замах, «два» - подбрасывание, «три» - удар по мячу.

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить детей правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в направлении своего партнера.

4. Подача в направлении своего партнера с высокой и низкой траекторией полета

мяча.

5. Подача мяча точно в своего партнера на дистанции 9 м, затем 12 м. Организация выполнения упражнений 1—5 одинаковая: на двух занимающихся один мяч. После уверенного выполнения упражнения 5 приступают к подачам через сетку.
6. Подача мяча на сторону противника через сетку. В тех случаях, когда кому-либо из игроков не удастся выполнить подачу через сетку с 9 м, можно уменьшить расстояние, с тем чтобы желание во что бы то ни стало перебить мяч через сетку не приводило к неверному навыку.
7. Подача мяча через сетку на площадку противника.
8. Подача мяча через сетку в зону защиты противоположной площадки.
9. Подача мяча в левую и правую часть зоны защиты площадки противника.
10. Подача мяча на своего партнера, находящегося в зоне защиты противоположной площадки.
11. Выполнение упражнений 8—10 с места подачи.
12. Подача мяча в зону нападения противоположной площадки и в уязвимые места площадки (вдоль боковых линий между зонами 1-2 и 4-5).

Обучение нападающим ударам (14 часов)

Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи. Прыжки для нападающего удара изучают слитно. Обращают внимание на отталкивание и напрыгивание толчком левой ноги. Полезно выполнять напрыгивание через какое-либо препятствие, например, через гимнастическую скамейку. По мере овладения напрыгиванием скамейку переносят к сетке. Постепенно приближая скамейку к сетке, занимающихся приучают к вертикальному прыжку. Следят за тем, чтобы в момент напрыгивания учащиеся все больше выносили вперед ноги, к самой средней линии.

Далее изучают ударное движение. Здесь полезно повторить подводящие упражнения с метанием мяча одной и двумя руками, применяемые при обучении верхней прямой подаче. Особую ценность представляет следующее упражнение. Игрок, стоя на полу, поднимает вперед-вверх руку с мячом, затем, отклоняя (но немного) туловище назад и поворачиваясь вправо (отводя плечо назад), поднимает руку с мячом в положение замаха.

Приняв исходное положение замаха, игрок посылает вперед туловище, затем выведением вперед плеча как бы бросает вперед свою руку с мячом. Для рывка туловищем вперед характерно короткое отведение назад таза. У занимающихся должно оставаться ощущение, что сгибание стало следствием рывка.

Чтобы «поймать» это ощущение, полезно многократно повторять такое упражнение. Взять волейбольный мяч ладонями с боков, опустить вниз перед собой, немного согнуться вперед, а затем волнообразным движением вскинуться вверх до положения опоры на носках и одновременно поднять руки с мячом вверх. Мяч должен остаться именно вверху (не заносить его за голову). Из этого положения за счет короткого рывка тазом нужно бросить мяч вперед.

Примерные упражнения

1. Стоя на месте учащийся выполняет нападающий удар в пол.

2. То же, но с переводом мяча на бьющую руку, постепенно выводя ее в исходное положение для удара. При выполнении упражнения необходимо помнить, что в момент броска кисть бьющей рука должна быть на мяче. Для достижения этого нужно в момент отталкивания энергично послать мяч к бьющей руке.

3. Броски теннисного мяча в прыжке после 2—3-шажного разбега. Приведенные упражнения выполняют в парах сначала без сетки, затем через пониженную сетку, далее через сетку нормальной высоты. После этих упражнений рекомендуется освоить ловлю мяча со своего подбрасывания.

4. Игрок держит мяч перед собой двумя руками с шагом левой ноги он поворачивает мяч, оставляя его в левой руке, отталкивается левой ногой, выполняя напрыгивание, подбрасывает мяч вперед-вверх и отводит правую руку в положение замаха. Совершить прыжок, игрок в воздухе ловит мяч двумя руками. В этом упражнении важно освоить ритм самого движения: на счет «раз» — шаг левой ногой, «два» — подбрасывание мяча, напрыгивание и прыжок, «три» — лоз-ля мяча в воздухе.

Итоговое занятие (2 часа)

Проверка техники выполнения волейбольных приемов. Игра - соревнование.

3.2. Содержание разделов программы 2 года обучения

Вводное занятие (2 часа)

ТБ на занятиях волейбола. Меры предупреждения повреждений и травм. Гигиена тела. Ознакомление с правилами игры в волейбол.

Совершенствование перемещений, исходных положений (24 часа)

Примерные упражнения:

1. Ученик передает мяч на расстояние 2-3 м от выполняющего упражнения. Партнер, делая выпад вперед правой ногой, отбивает его правой рукой и выполняет перекат на спине.
2. То же, но после выпада левой ногой и отбивания мяча левой рукой. По команде учителя учащиеся меняются ролями.
3. Лежа на полу на животе, прогнуться назад, поднимая колени и грудь над полом.
4. Выполняющий упражнение занимает положение упора лежа на полу. Страховый держит его за ноги у голеностопных суставов. Сгибая руки и прогибаясь в пояснице, занимающийся при активной помощи страхового переходит в положение лежа на груди, перекатываясь затем на живот. Это упражнение можно усложнить за счет движения тела вперед в момент сгибания рук.
5. Из положения упора присев на левой ноге сделать небольшой толчок опорной ногой с одновременным махом вверх другой ногой, после чего соединить ноги и приземлиться на грудь с перекатом на живот, используя амортизацию рук.

Совершенствование техники передач мяча (82 часа)

Примерные упражнения:

1. Учащийся выполняет первую передачу над собой, а второй передачей посылает мяч партнеру.
2. Партнеры выполняют передачи без ловли мяча.
3. Несколько передач, стоя на месте и передача партнеру.
4. Чередование мяча в стену и над собой.
5. То же у стены, в парах с выполнением передачи поочередно.
6. Игра в три касания: один игрок стоит в 6 номере, где за ним располагается колонна с двух сторон площадки. Второй игрок в 3 номере, третий в 4 номере. Первый игрок выполняет передачу в 3 номер, второй в 4 номер, третий в 6 номер на другую сторону площадки и т.д.
7. Один выполняет верхнюю передачу мяча, второй прием снизу. Затем меняются.
8. Учащийся легким ударом выполняет верхнюю прямую подачу на расстояние 3-4 метра. Партнер перемещается скачком и производит нижнюю передачу двумя руками.
9. То же, но с собственного набрасывания мяча на высоту 2-3 метра.
10. Учащийся посылает мяч верхней передачей. Партнер выполняет нижнюю передачу над собой, а затем верхней передачей возвращает мяч.
11. Упражнение у стены. Верхней передачей учащийся посылает мяч в стену, а после отскока выполняет нижнюю передачу двумя руками над собой.

Обучение верхней прямой подаче (34 часа)

Примерные упражнения:

1. Имитация верхней прямой подачи.
2. Имитация составных частей движения подачи, особенно замаха и ударного движения.
3. Броски мяча правой и левой и двумя руками.
4. Упражнение для лучшего освоения движения замаха: в стойке взять кисть партнера (как при рукопожатии), разгибая ноги и выпрямляясь, «вытащить» бьющую руку в положение замаха локтем вверх - в сторону, кисть опущена.
5. Подача мяча в направлении партнера – прием снизу.

Совершенствование техники нападающего удара (50 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие прыгучести:

- Серийные выпрыгивания из приседа вверх (в длину).
- Прыжки через несколько последовательно стоящих скамеек.
- Прыжки вверх с опорой руками на шведскую стенку.

Подводящие упражнения, обучение в упрощенных условиях:

Обучение замаху и удару по мячу:

- Имитация замаха и удара.
- Броски теннисного мяча в стену.
- Однократные (многократные) удары о пол-стену, стоя в и.п. левая нога впереди (для правой), рука поднята, локоть вперед-вверх.
- Однократные (многократные) удары о пол-стену, предварительно подняв руку назад-вверх.

Обучение напрыгиванию и удару в прыжке:

- Прыжки вверх толчком двумя (перекат стоп с пятки на носок) с одновременным замахом руками снизу вверх.
- Напрыгивание и прыжок с одного (двух шагов разбега).
- Напрыгивание, прыжок и удар по фиксированному вверху мячу.

Обучение разбегу (выходу к мячу):

- Разбег к мячу, брошенному партнером, прыжок и ловля двумя впереди-вверху.
- То же, удар кулаком впереди-вверху.
- Передача двумя сверху партнеру, разбег и нападающий удар по мячу посланному второй передачей.
- Разбег и удар через сетку по мячу удерживаемому над сеткой.
- Нападающий удар через сетку со второй передачи.

Обучение блокированию (10 часов)

Блок – это наиболее действенное средство нейтрализации нападающих ударов соперника. Блокирование является основным оружием обороны.

Блок, выполненный одним игроком, называется индивидуальным, выполненный двумя или тремя игроками – групповым. Их называют также одиночный, двойной и тройной.

Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяется на зонное и ловящее. Первый вид блокирования предпочтителен для команд, имеющих рослых игроков, отличающихся хорошей прыгучестью, способных обеспечить равновысокий и плотный блок; второй применяют игроки с высокой индивидуальной техникой блокирования – этот блок должен быть плотным и ставиться точно против направления удара.

Для того, чтобы успешно овладеть техникой блокирования, занимающиеся должны твердо усвоить следующее:

Примерные упражнения:

1. Имитация блокирования из 2,3,4 номеров.
2. В парах вдоль сетки располагаются учащиеся. Выпрыгивая вверх руками делают хлопок по рукам партнера выше верхнего края сетки.
3. Один выполняет нападающий удар, второй осуществляет блокирование.

Тактика игры в волейбол (12 часов)

Тактика защитных действий состоит из четкого взаимодействия игроков передней линии (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействия игроков задней и передней линий.

Существуют две основные игры в защите: углом вперед, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения, и углом назад, когда игрок зоны 6 находится сзади, у лицевой линии. Начинающие волейболисты осваивают в первую очередь систему игры в защите углом вперед и лишь на последующих этапах, при многолетней тренировке, переходят к системе игры углом назад.

При одиночном блокировании функции игроков распределены следующим образом. Блокирование выполняет игрок зоны 3, закрывающий зону 6. Игрок зоны 1 располагается ближе к боковой линии, готовясь принимать мяч от удара с переводом. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне 3, ближе к зоне 4. Игрок зоны 2 помогает играть на страховке, а игрок зоны 4 оттягивается назад на случай, если удар пройдет мимо блока в зону 4. Игрок зоны 5 выходит слева от блока, защищая свою зону. Возможны некоторые изменения: игрок зоны 2 оттягивается назад и играет в защите; если нападающий владеет сильным ударом с переводом, в этом случае игрок зоны 1 находится в углу своей зоны, а игрок зоны 6 осуществляет страховку за блоком и в зоне 2, игрок же зоны 4 включается в страховку. Если нападающий удар выполняется из зоны 2, то соответственно все меняется: игрок в зоне 3 при блокировании закрывает зону 6, в зоне 5 игрок готовится к приему от удара с переводом, игроки зон 6 и 4 играют на страховке, игрок зоны 1 выходит на мяч в зоне, не защищенной блоком.

При нападающем ударе из зоны 3 надо определить, какую зону будет закрывать блокирующий. Обычно большинство ударов из этой зоны выполняется с переводом в зоны 1-2. Если блокирующий закрывает зону 1, то игроки зон 4 и 5 выходят для приема мяча от удара «по ходу»; игроки зон 6 и 2 страхуют, а игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии в зону, не защищенную блоком.

Итоговое занятие (2 часа)

Проверка техники выполнения волейбольных приемов. Игра.

3.3. Содержание разделов программы 3 года обучения

Вводное занятие (2 часа)

Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков по площадке.

Совершенствование техники передач мяча (38 часов)

Примерные упражнения:

1. Учащийся верхней передачей посылает мяч влево, вправо от партнера, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.
2. Учащиеся в парах передают друг другу мяч сначала верхней, а потом нижней передачей перемещаясь по длине зала.
3. Упражнение в тройках. Первый выполняет несильный нападающий удар без прыжка, второй нижней передачей поднимает мяч, третий верхней передачей посылает мяч для нападающего удара.
4. Упражнение в тройках. Первый выполняет верхнюю передачу, второй – нижнюю передачу над собой, затем нижней передачей направляет мяч за голову, то есть третьему партнеру, и поворачивается к нему лицом, третий выполняет верхнюю передачу второму и т.д.
5. Упражнение в тройках со сменой мест.

Совершенствование подачи (22 часа)

Примерные упражнения:

1. Подача по номерам.
2. Имитация подачи в прыжке.
3. Один подбрасывает мяч, второй выполняет подачу в прыжке.
4. Игрок сам подбрасывает мяч и осуществляет подачу в прыжке.

Совершенствование техники нападающего удара (72 часа)

Упражнения с использованием приемов усложнения, направленные на совершенствование нападающего удара:

- Нападающий удар в цель расположенную на противоположной стороне площадки.
- Нападающий удар с противодействием одного (двух) блокирующих.
- Нападающий удар в различных зонах площадки.
- Закрепление приема в игре. Искусственно повышается требовательность к точности, силе, качеству нападающего удара (если не можешь выиграть мяч, то хотя бы не проиграй).

Совершенствование техники блокирования (18 часов)

При групповом блокировании, например, нападающего удара из зоны 4 расположение игроков будет следующим. Блокирование выполняют игроки зон 3 и 2 и закрывают зоны 5 и 6. Игрок зоны 6 идет на страховку в зону блокирования, игрок зоны 4 помогает в страховке, игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии на удар с переводом, игрок зоны 5 выходит в зону, не защищенную блоком. При нападающем ударе из зоны 2 в блокировании участвуют игроки зон 3 и 2, игроки

зон 6 и 2 осуществляют страховку, а игроки зон 5 и 1 играют в защите на передней линии.

Действия защиты при нападающих и обманных ударах имеют свои особенности. В основе успешной игры лежит точный и своевременный выбор места. Очень важным также является умение волейболистов использовать наиболее рациональные средства защиты в соответствии с игровой обстановкой, что, в свою очередь, зависит от распределения функций в обороняющейся команде.

Игроки передней линии могут осуществлять блокирование, страховку и собственно защитные функции. Например, если блокирует игрок зоны 3, то один из волейболистов (зоны 2 и 4) осуществляет страховку, а другой принимает участие в защитных действиях. При этом трудно определить заранее, кто из игроков будет страховать, а кто будет играть в защите. Это зависит от действий нападающего игрока противника. Если он производит удар в зону 4, то игрок этой зоны играет в защите; этот же волейболист принимает участие в страховке, если нападающий применит обманный удар.

При двойном блоке только один игрок передней линии может участвовать в страховке или защите. Блокирование тремя игроками исключает их игру в защите или страховке, не считая тех случаев, когда требуется подыграть мяч вторым ударом после обманного удара.

Примерные упражнения:

1. Постановка двойного и тройного блока при нападающем ударе.
2. Один игрок бросает мяч над верхним краем сетки, второй выпрыгивает и ставит блок.

Тактика игры в волейбол (62 часа)

Действия защиты при нападающих и обманных ударах имеют свои особенности. В основе успешной игры лежит точный и своевременный выбор места. Очень важным также является умение волейболистов использовать наиболее рациональные средства защиты в соответствии с игровой обстановкой, что, в свою очередь, зависит от распределения функций в обороняющейся команде.

Игроки передней линии могут осуществлять блокирование, страховку и собственно защитные функции. Например, если блокирует игрок зоны 3, то один из волейболистов (зоны 2 и 4) осуществляет страховку, а другой принимает участие в защитных действиях. При этом трудно определить заранее, кто из игроков будет страховать, а кто будет играть в защите. Это зависит от действий нападающего игрока противника. Если он производит удар в зону 4, то игрок этой зоны играет в защите; этот же волейболист принимает участие в страховке, если нападающий применит обманный удар.

При двойном блоке только один игрок передней линии может участвовать в страховке или защите. Блокирование тремя игроками исключает их игру в защите или страховке, не считая тех случаев, когда требуется подыграть мяч вторым ударом после обманного удара.

Прием мяча от нападающего удара.

Наилучший технический прием для защитных действий на задней линии – нижняя передача мяча, с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо

правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь, прежде всего, надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление полета мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета.

Итоговое занятие (2 часа)

Соревнование по волейболу.

4. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

4.1. Уровень теоретической подготовки на конец 1-го года обучения

Учащиеся должны знать:

- Технику безопасности в спортивном зале.
- Гигиену тела.
- Что такое верхняя передача мяча, прием снизу, нижняя прямая подача.
- Правила игры в «Пионербол», «Мини-волейбол».

Учащиеся должны уметь:

1. Выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча 5-10 раз на собой.
2. Выполнять нижнюю прямую подачу.
3. Выполнять нападающий удар на месте.

4.2. Уровень теоретической подготовки на конец 2-го года обучения

Учащиеся должны знать:

- Меры предупреждения повреждений и травм.
- Правила оказания первой медицинской помощи.
- Что такое верхняя прямая подача, одиночное блокирование, разбег, напрыгивание, необходимых для осуществления нападающего удара.
- Расстановку игроков по номерам.

Учащиеся должны уметь:

1. Выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча 15-20 раз на собой.
2. Выполнять верхнюю прямую подачу.
3. Выполнять нападающий удар в прыжке.
4. Выполнять одиночное блокирование.
5. Выполнять 2 передачу для нападающего удара в зоны № 4 и № 2.

4.3. Уровень теоретической подготовки на конец 3-го года обучения

Учащиеся должны знать:

- Меры предупреждения повреждений и травм.
- Гигиена тела.
- Правила игры в волейбол.
- Стойки игроков.
- Что такое верхняя прямая подача, подача в прыжке, групповое блокирование, тактику игры «углом вперед» и «углом назад», ошибка при второй передаче.
- Расстановку игроков по номерам.
- Комбинации «Волна», «Крест», «Пайв».
- Как пользоваться схемой игры с «либеро».

Учащиеся должны уметь:

1. Выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча 25-30 раз на собой.
2. Выполнять верхнюю прямую подачу или подачу в прыжке.
3. Выполнять нападающий удар в прыжке по номерам.
4. Выполнять одиночное и групповое блокирование.
5. Играть «углом вперед» и «углом назад».
6. Использовать командные тактические действия в нападении (комбинации) и защите («либеро»).

5. Межпредметные связи

Связь с другими предметами

Тема в программе курса	Опорно-межпредметные связи	Предмет
Стойки и перемещения	Физкультура – развитие координации движений, ловкости и быстроты.	Волейбол - общефизическая подготовка.
Передачи мяча	Математика – развитие пространственной ориентации (развивать измерительную способность измерять расстояние на «глазок»).	Волейбол - передачи на необходимое расстояние, направление полета мяча по необходимой траектории.
Подачи	Математика - развитие пространственной ориентации.	Волейбол – направление мяча в заданную зону.
Нападающий удар	Физика – расчет силы приложения при ударе по мячу.	Волейбол - расчет скорости полета мяча.
Блокирование	Геометрия – угол падения равен углу отражения (корректировка угла отскока мяча от ладоней блокирующих).	Волейбол – выверенное выпрыгивание и постановка рук под определенным углом и высотой.
Тактика игры	Психология – развитие творческого мышления.	Волейбол - творческий подход к реализации игровой ситуации.

6. Условия реализации программы

Для реализации данной программы есть все необходимые условия:
 Спортивный зал (24x12 метров), волейбольная площадка (18 x 9 метров),
 волейбольная сетка (2 шт.), волейбольные мячи (12 шт.).

Дидактический материал:

1. Видеотека игр.
2. Обучающие фильмы (Чесноков А.).
3. Картотека:
 - Совершенствование техники подачи (ФШ № 7 – 89-41).
 - Тактика волейболиста (ФШ № 4 – 89-45, № 2 – 81-20).
 - Передача мяча сверху (ФШ № 1 – 87-26).
 - Техника приема подачи (ФШ № 12 – 83-44, № 2 – 87-17).
 - Обучение стойке и перемещениям (ФШ № 4 – 89-19).
 - Активные методы обучения (ФШ № 11 – 87-23).
 - Волейбол в 9-11 классах (ФШ № 3 – 91-13, № 2 – 2000-25).
 - Волейбол в 5-8 классах (ФШ № 2 – 91-15, № 4 – 99-27).
 - Пионербол. Правила игры (ФШ № 4 – 84-54).

Чтобы решить цели и задачи программы, в обучении рекомендуется использовать следующие методы:

1. При изучении нового материала использую следующие методы:

- *Рассказ* – знакомя учащихся с техникой безопасности и теоретическим материалом (верхняя передача мяча).
- *Объяснение* - как выполнить движение (к мячу).
- *Показ* – правильного выполнения технического приема.
- *Иллюстрация* – из учебников, пособий стойки волейболиста.
- *Демонстрация* – просмотр видеоматериалов.

2. При закреплении изученного материала:

- *Беседа*: предлагаю учащимся рассказать, как выполнять то или иное упражнение, что оно развивает.
- *Дискуссия* – предлагается проблемная ситуация, игроки должны высказать свою точку зрения и выбрать наиболее приемлемую к данной ситуации (при счете 24-23 действия игрока – рисковать или выполнить подачу аккуратно).
- В процессе физического воспитания в качестве основного метода выступают *физические упражнения* (физические тренировки).

3. При проверке полученных знаний:

- *Зачет, выполнение контрольных заданий* (2 раза в год учащиеся показывают те технические приемы, которыми они должны овладеть – подача мяча).
- *Соревнования* – как итог полученных знаний.

Ход занятия продумывается так, что практическая часть является естественным продолжением и закреплением теоретических знаний. При этом учитываются: индивидуальные возрастные и психологические особенности детей, степень их подготовленности, имеющиеся знания и навыки.

Беседы и видеоматериалы игр команд повышают интерес к изучаемому, развивается творческое мышление, память (запоминают движения и комбинации других команд).

Рекомендуется использовать интерактивные методы обучения.

На практическую часть занятия отводится больше времени.

Методика обучения в начале учебного года отличается от той, которая применяется в конце года. Если в начале года педагог знакомит детей с техникой выполнения того или иного движения, следит за качеством исполнения, то в конце года дети сами выполняют движения (подача, передача мяча).

7. Механизм оценки реализации программы

Для проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся рекомендуется проводить контрольные занятия в конце года обучения.

Формы контрольных занятий для каждого года обучения различные.

Выполнение программы осуществлять через выполнение срезов по пройденным разделам программы (передачи, подачи и т.д.).

Оценка носит объективный, обоснованный характер, исключает критические замечания, чтобы не лишить детей радости, не вызвать нежелательную реакцию на продолжение работы. Рекомендуется проводить такую форму оценки, как организованный просмотр выполненных движений (передач, подач). Это позволит справедливо оценить свою работу и работу партнеров, порадоваться не только своей, но и общей удаче.

Выше изложенная система действий обеспечит гарантированное усвоение учащимися программного материала. Показателем качества станет хорошее выступление на соревнованиях. В конце года поощряются игроки, которые принимали участие в соревнованиях. Исходя из итогов соревнований анализируются ошибки учащихся и проводится работа по улучшению тех или иных движений, технических и тактических приемов. Полученные данные также используются при выборе методов и приемов обучения. Сохранность контингента воспитанников на протяжении всего учебного года дает право судить об актуальности, эффективности программы, реальном спросе на нее учащимися среднего и старшего звена.

Стабильный рост мастерства учащихся от первого до третьего года обучения говорят о правильно выбранном методе обучения.



Терминологический словарь

Стойки - положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

Шаги – самый простой способ передвижения на площадке.

Скачок – это двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения.

Исходное положение - поза, удобная для выполнения технического приема.

Блок – это наиболее действенное средство нейтрализации нападающих ударов соперника.

Нападающий удар – это действие игрока пытающегося выиграть очко.

Передача – это действие связующего посылающего мяч для атаки.

Подача – это введение мяча в игру.

8. Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. М., 1991.
2. А.В.Беляев. Некоторые аспекты тренировки волейбольного «либеро». – М., «Всероссийская федерация волейбола» 2004.
3. А.В.Беляев. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов. – М., «Всероссийская федерация волейбола» 2004.
4. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. – М., АСТ – ЛТД, 1997.
5. Волейбол. Под ред. Ю.М.Клещева и А.Г.Айриянца. – М.: «Физкультура и спорт», 1985.
6. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
7. Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М., Просвещение, 1976.
8. А.А.Гужаловский, Е.Н.Ворсин. Физическое воспитание в школе. – Минск, Полымя, 1988.
9. E-mail : GENYOK@MAIL.RU
10. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2001.
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., Физкультура и спорт, 1988.
12. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М., Физкультура и спорт, 2003.
13. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
14. А.А.Иванов. Волейбол для юных. «Спорт в школе», 1997.
15. Кляйн, Ганс. Внимание и спорт. – М., 1996.
16. Лях В.И. Физическое воспитание. М, Просвещение, 2001.
17. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классы. – М.: Дрофа, 2002.
18. Матвеев А.П., Малыхина М.В. Физкультура в школе. – М., Дрофа 2003.
19. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры. – М., 2003.
20. Официальные правила по волейболу. Всероссийская федерация волейбола, 2004.
21. Петленко В.П. Валеология человека: Здоровье – Любовь – Красота: В 5 т. СПб., 1996. Т.1.
22. Смирнов Ю.И. Спортивная метрология. – М., 2000.
23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.
24. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М., ФИС, 1998.
25. Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка (5-7 класс). СПб., 1997.
26. Тверская С.С., Утешинский Д.Д. Здоровье человека: Учебное пособие для дифференцированного обучения учащихся 9-11 классов средней школы. М., 1992.
27. И.К.Топоров. Основы безопасности жизнедеятельности. – С.-Петербург, 1992.
28. Холодов Ж.К. Теория физического воспитания и спорта. – М., 2000.
29. ФИС (ежемесячный журнал государственного комитета РФ по физкультуре и спорту). – М.

