Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Школа № 59"
Автозаводского района г. Нижнего Новгорода

Программа принята на заседании
педагогического совета.
Протокол от 31.08.2020 года № 14

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МАОУ "Школа № 59
_____Е.Н. Ветрова
31. 08. 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Секция волейбола» для детей с 12 лет

Срок реализации программы – 3 года

Составитель: учитель
физической культуры
Фирсова Т. Н.

г. Нижний Новгород

2020 год

Пояснительная записка.

Направленность: Физкультурно - спортивная

Актуальность:

Спортивные игры – важное средство физического воспитания. Они имеют единые правила, регламентирующие количественный состав команд, продолжительность игры, размеры и разметку площадок, оборудование и инвентарь.

Спортивные игры способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека.

Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Это повышает требование более совершенно владеть техникой и тактикой, правильнее и качественнее применять их в решении коллективных (командных) действий.

Цель программы: Формирование и развитие у учащихся потребностей здорового образа жизни, нравственного и физического самосовершенствования личности.

Задачи программы: - воспитывать и развивать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам – наркомании, курению, и алкоголизму; - развитие высоких моральных и волевых качеств – активности, смелости, решительности, дисциплинированности, коллективизма и др.;
- укрепление здоровья и физической подготовленности; - привитие любви к систематическим занятиям физической культурой и спортом; - приобретение специальных знаний, умений и навыков по теории и практике, необходимых для занятий и участия в соревнованиях;
- использование средства других видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств;
- воспитание организаторских навыков спортсмена, судьи по спортивным играм.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы:

Спортивные игры требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игры представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Возраст детей, на которых рассчитана данная образовательная программа:

В данной программе участвуют дети в возрасте с 12 - 14 лет. Количество учащихся в группах 10 – 15 человек.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Формы и режим занятий:

Расписание занятий строится из расчета

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1.30 часа , 114 часов в год.

2 год , 3 год обучения - 1раз в неделю по 1 часу, 38 часов в год.

К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинское обследование. Форма занятий – индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

1. Разностороннее физическое развитие учащихся.
2.Укрепление у детей опорно-двигательного аппарата.
3.Развитие быстроты, ловкости, гибкости.
4.Владение техникой игр.

Для достижения положительных результатов программы, очень важную роль играет не только грамотная методика занятий спортивными играми, но и хорошее техническое, эстетическое и санитарное оснащение зала. В зале имеется необходимый перечень спортивного оборудования, что позволяет проводить занятия достаточно эффективно.

Критериями оценки деятельности учреждений дополнительного образования являются:
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются участие в спортивных соревнованиях школы, района, области.

Освоив содержание курса, учащиеся должны

должны знать:
-**п**равила техники безопасности;
- режим тренировок и отдыха;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- рациональное питания до и после тренировок;
- закаливание организма;
- правила и организация соревнований, спортивная этика;
- влияние вредных привычек на организм спортсмена;
- теорию возникновения спортивных игр.

должны уметь:
- выполнять упражнения на основные группы мышц;
- контролировать частоту работы сердечной мышцы (пульс);
- выполнять верхнюю и нижнюю передачи;
- выполнять верхнюю и нижнюю подачи;
- регулировать нагрузку при работе с отягощениями;
- выполнять нормативы силовых упражнений (отжимание, подтягивание);
- оказывать первую помощь при ушибах, растяжениях.

Учебно – тематический план первого года обучения

№	Тема урока	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1	Техника Безопасности при занятиях спортивными играми. Эстафеты. П/и «Мяч над веревкой».	1ч 30мин	30 мин	1
2	ОРУ стойки и перемещения. П/и «Удочка». Пионербол с двумя мячами.	1ч 30мин		1ч30мин
3	ОРУ перемещения. Техника верхней передачи над собой на месте, у стены. Пионербол с двумя мячами.	1ч 30мин		1ч30мин
4	ОРУ Техника верхней передачи над собой, у стены, с набрасывания вверх Партнером на месте. П/и «Мяч над веревкой» .	1ч 30мин		1ч30мин
5	ОРУ Техника верхней передачи индивидуально, в парах. Техника нижней прямой подачи у стены. Эстафеты с мячом.	1ч 30мин		1ч30мин

6	ОРУ перемещения. П/и «Падающая палка». Техника верхней передачи в парах(на месте, с перемещением). Техника нижней прямой подачи у стены. П/и «Мяч над веревкой».	1ч 30мин		1ч30мин
7	ОРУ П/и «Удочка». Техника верхней передачи в парах на месте, через сетку. Техника нижней прямой подачи через сетку с 6м. П/и «Мяч с четырех сторон».	1ч 30мин		1ч30мин
8	ОФП Индивидуальная работа с мячом. П/и «Подвижная цель». Техника нижней прямой подачи через сетку. П/и «Мяч над веревкой».	1ч 30мин		1ч30мин
9	ОФП Техника верхней передачи (над собой, у стены, в парах на месте, через сетку). П/и «Мяч в воздухе».Нижняя подача через сетку.П/и «Мяч над веревкой».	1ч 30мин		1ч30мин
10	Беседа: места занятий и инвентарь. ОФП Техника нижней передачи на месте, у стены. Верхняя передача в тройках. Нижняя подача через сетку. П/и «Мяч над веревкой».	1ч 30мин	30 мин	1
11	ОФП П/и «Падающая палка». Техника нижней передачи на месте, у стены, с набрасывания партнера. П/и «Мяч над сеткой».	1ч 30мин		1ч30мин
12	ОФП Техника нижней передачи на месте, у стены, в парах на месте и с перемещением. Нижняя подача через сетку. П/и «Мяч над веревкой».	1ч 30мин		1ч30мин
13	Футбол ОРУ Техника верхней, нижней передачи в парах(работа ног). П/и «Мяч в воздухе». Нижняя подача. П/и «Мяч над веревкой».	1ч 30мин		1ч30мин
14	ОРУ Индивидуальная работа с мячом. Верхняя, нижняя передача в парах на месте, через сетку. Нижняя подача – прием. П/и «Мяч над веревкой».	1ч 30мин		1ч30мин
15	ОФП Работа в парах, в тройках. П/и «Мяч с четырех сторон». Нижняя подача – прием. П/и «Мяч над веревкой».	1ч 30мин		1ч30мин
16	ОФП Верхняя, нижняя передача в парах. Эстафеты на развитие скоростных, координационных и прыжковых способностей. Пионербол с нижней прямой подачей.	1ч 30мин		1ч30мин
17	ОФП. Сдача контрольных нормативов. Пионербол с нижней прямой подачей.	1ч 30мин		1ч30мин
18	ОФП Сдача контрольных нормативов. Пионербол с нижней прямой подачей.	1ч 30мин		1ч30мин
19	Беседа: «Правила и техника безопасности игры « Волейбол». Спортивная этика». ОРУ перемещения, верхняя – нижняя передача в парах. Техника отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной от нее близости. Пионербол с нижней прямой подачей.	1ч 30мин	30 мин	1
20	СФП работа в парах, тройках. Техника отбивания мяча кулаком на месте и после перемещения. Пионербол с нижней прямой подачей.	1ч 30мин		1ч30мин

21	СФП Эстафета с мячом. Верхняя передача в треугольнике (зоны 6-3-4, 6-3-2).Техника отбивания мяча кулаком с места, с шага. Пионербол с нижней прямой подачей.	1ч 30мин		1ч30мин
22	Флорбол ОРУ Техника нападения. Техника верхней подачи с 3м. П/и «Кто сильнее и быстрее». Пионербол с приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
23	СФП работа в парах. Техника нападения кулаком с шага, с подбрасыванием мяча партнером. Техника верхней подачи с 3м. Пионербол с приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
24	ОФП работа в тройках на площадке и по зонам 5-3-4, 1-3-2. Техника нападения, техника защиты. Верхняя подача. Пионербол с приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
25	ОФП П/и «Мяч партнеру». Работа по зонам с нападением через сетку кулаком. Техника верхней подачи. Пионербол с приемом снизу, передачей в 3 зону.	1ч 30мин		1ч30мин
26	СФП индивидуальная работа с мячом, в парах. Техника подачи мяча снизу в выбранную зону. Пионербол с приемом снизу передачей в 3 зону.	1ч 30мин		1ч30мин
27	Беседа: «Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль». Баскетбол. Работа в парах. Техника защиты – блокирование. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин	30 мин	1
28	ОФП Индивидуальная работа с мячом. Работа в тройках. Техника защиты (прием, блокировка). Пионербол с приемом снизу, передачей в 3 зону.	1ч 30мин		1ч30мин
29	ОФП Работа в парах. П /и «Попади в квадрат». Техника нападения (с шага, в прыжке) Пионербол с приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
30	Футбол. СФП Работа в тройках. Техника нападения кулаком (с места, с шага, в прыжке). Техника защиты(прием снизу, блокирование). Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
31	СФП Работа по зонам (6-3-4, 6-3-2). Тактика нападения, техника защиты. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
32	ОФП Техника нижней передачи на месте, у стены, в парах на месте и с перемещением. Техника верхней подачи. Пионербол с приемом снизу, передачей в 3 зону.	1ч 30мин		1ч30мин
33	СФП Эстафета с мячом. Верхняя передача в треугольнике (зоны 6-3-4, 6-3-2).Техника отбивания мяча кулаком с места, с шага. Пионербол с верхней прямой подачей с 3-х метров.	1ч 30мин		1ч30мин
34	ОФП П /и «Мяч партнеру». Работа по зонам с нападением через сетку кулаком. Техника верхней подачи. Пионербол с приемом снизу, передачей в 3 зону.	1ч 30мин		1ч30мин
35	ОФП Эстафеты с мячом. Спортивные игры по выбору учащихся.	1ч 30мин		1ч30мин

36	Беседа: «Олимпийские Игры в Ванкувере». ОФП Эстафеты на развитие скоростных, координационных и прыжковых способностей. Пионербол с верхней прямой подачей с 6м.	1ч 30мин	30 мин	1
37	СФП Работа в парах. П /и «Попади в квадрат». Техника нападения (с шага, в прыжке).Пионербол с верхней подачей и приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
38	СФП Индивидуальная работа с мячом. Работа в тройках. Техника защиты(прием, блокировка). Пионербол с верхней подачей и приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
39	Флорбол. ОРУ Работа в тройках. Тактика нападения кулаком (с места, с шага, в прыжке). Тактика защиты(прием снизу, блокирование). Пионербол с верхней подачей и приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
40	Бег ОРУ Круговая тренировка 60х30, 30х30. Техника верхней подачи с 6-ти метров. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
41	ОФП Техника нападения (с шага, в прыжке). П/и «Попади в квадрат». Верхняя подача с 6-ти метров. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
42	ОФП работа в тройках на площадке и по зонам 5-3-4, 1-3-2. Техника нападения, техника защиты. Верхняя подача. Пионербол с приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
43	СФП Техника нападения и техника приема нападающего удара. Пионербол с верхней подачей.	1ч 30мин		1ч30мин
44	СФП Работа по зонам (6-3-4, 6-3-2). Тактика нападения, тактика защиты. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
45	Баскетбол. ОРУ. Индивидуальная работа с мячом. Тактика защиты. Пионербол с приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
46	ОФП Работа в тройках. Техника нападения ладонью (с места, с шага, в прыжке). Техника защиты (прием снизу, блокирование). Пионербол с верхней подачей и приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
47	Бег ОРУ Круговая тренировка 60х30, 30х30. Техника верхней подачи с 6-ти метров. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
48	СФП Техника нападения и техника приема нападающего удара. Пионербол с верхней подачей.	1ч 30мин		1ч30мин
49	ОФП работа в тройках на площадке и по зонам 5-3-4, 1-3-2. Тактика нападения, тактика защиты. Верхняя подача. Пионербол с приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
50	СФП Тактика нападения и тактика защиты. Пионербол с верхней подачей и приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
51	Футбол. ОРУ Работа в тройках. Техника нападения ладонью (с места, с шага, в прыжке). Техника защиты(прием снизу, блокирование). Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
52	ОФП Техника нападения (с шага, в прыжке). П/и «Попади в квадрат». Верхняя подача с 6-ти	1ч 30мин		1ч30мин

	метров. Пионербол с элементами волейбола.			
53	СФП Тактика нападения и техника приема нападающего удара. Пионербол с верхней подачей.	1ч 30мин		1ч30мин
54	Баскетбол. ОРУ. Индивидуальная работа с мячом. Тактика защиты. Пионербол с приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
55	СФП Работа по зонам (6-3-4, 6-3-2). Тактика нападения, техника защиты. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
56	СФП Техника нападения и техника приема нападающего удара. Пионербол с верхней подачей.	1ч 30мин		1ч30мин
57	ОФП Эстафеты: «Пас над собой», «С мячом по кругу», «Гонка тачек», «Подвижная цель». Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
58	СФП Тактика нападения и тактика защиты. Пионербол с верхней подачей и приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
59	ОФП Работа в парах. Техника защиты – блокирование. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
60	ОФП работа в тройках на площадке и по зонам 5-3-4, 1-3-2. Техника нападения, техника защиты. Верхняя подача. Пионербол с приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
61	СФП Тактика нападения и тактика защиты. Пионербол с верхней подачей и приемом снизу.	1ч 30мин		1ч30мин
62	Бег ОРУ Круговая тренировка 60х30, 30х30. Техника верхней подачи с 6-ти метров. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
63	Футбол. СФП Работа в тройках. Техника нападения ладонью (с места, с шага, в прыжке). Техника защиты(прием снизу, блокирование). Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
64	СФП Техника нападения и техника приема нападающего удара. Пионербол с верхней подачей.	1ч 30мин		1ч30мин
65	ОРУ . Сдача контрольных нормативов. Пионербол с нижней прямой подачей.	1ч 30мин		1ч30мин
66	ОРУ . Сдача контрольных нормативов. Пионербол с нижней прямой подачей.	1ч 30мин		1ч30мин
67	ОФП Работа в парах. Техника защиты – блокирование, страховка. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
68	СФП Работа по зонам (6-3-4, 6-3-2). Тактика нападения, техника защиты. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
69	СФП Техника верхней передачи на месте, у стены, в парах на месте и с перемещением. Техника верхней подачи. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
70	СФП Техника нижней передачи на месте, у стены, в парах на месте и с перемещением. Техника верхней подачи. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин

71	Футбол. ОРУ Техника верхней, нижней передачи в парах (работа ног). П/и «Мяч в воздухе». Верхняя подача. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
72	ОФП П /и «Мяч партнеру». Работа по зонам с нападением через сетку. Техника верхней подачи. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
73	Бег ОРУ Круговая тренировка 60х30, 30х30. Техника верхней подачи с 6-ти,9-ти метров. Пионербол с элементами волейбола.	1ч 30мин		1ч30мин
74	ОРУ Соревнования по волейболу.	2ч		2ч
75	ОРУ Соревнования по волейболу.	2ч		2ч
76	Беседа: «Техника Безопасности в летние каникулы. Воздушное и водное закаливание». Спортивные игры по выбору.	1ч		1ч
	ИТОГО	114	3	111

Учебно – тематический план второго года обучения

№	Тема урока	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1	Техника Безопасности при занятиях спортивными играми. Пионербол в два мяча.	1	25 мин	35 мин
2	Бег ОРУ Стойки. Перемещения шагом (бегом) лицом вперед, спиной. Броски мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке) на месте. Верхняя передача. П/и «Удочка».	1		1
3	Бег ОРУ Перемещения приставным шагом вправо, влево. Броски мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке) на месте. П/и «Вышибалы».	1		1
4	Бег с изменением направления. ОРУ Перемещения крестным шагом вправо, влево. Стойка. Техника верхней передачи у стены, в парах.	1		1
5	Бег, ходьба с заданиями. Эстафеты на развитие скоростно – силовых качеств.	1		1
6	ОРУ Техника верхней передачи индивидуально, в парах. Техника верхней подачи с 6м.	1		1
7	Бег в сочетании с упражнениями ОРУ Передача мяча партнеру одной и двумя руками сверху (лицом к партнеру, спиной, боком) стоя. П/и «Мяч над сеткой».	1		1
8	ОРУ Перемещения в стойке. Техника метания. П/и «Боулинг».	1		1
9	ОРУ Сочетание бросков и ловли мяча в парах на месте и с перемещением. Техника метания на дальность.	1		1
10	Беседа: места занятий и инвентарь. ОРУ Индивидуальная работа с мячом на месте и в	1	25 мин	35 мин

	движении. Броски через сетку в парах одной, двумя руками.			
11	Бег ОРУ Вращения мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмерка). Индивидуальная работа с мячом у стены. П/и «Мяч партнеру».	1		1
12	ОРУ Перемещения в стойке с мячом. Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность через сетку, в цель.	1		1
13	Футбол. ОРУ Передача в парах через сетку. Верхняя подача. Пионербол с передачей мяча из зоны 6 в зону 3 – 2(4).	1		1
14	Бег в сочетании с упражнениями ОРУ Техника нижней передачи у стены, в парах. П/и «Боулинг».	1		1
15	ОРУ под музыку с мячом. Техника нижней передачи у стены, в парах. Подача. Пионербол с верхней подачей.	1		1
16	ОРУ Эстафеты на развитие скоростных, координационных и прыжковых способностей. П/и «Мяч над веревкой».	1		1
17	ОРУ Перемещения в стойке. Техника верхней и нижней передачи у стены. П/и «Мяч партнеру».	1		1
18	Бег в сочетании с упражнениями ОРУ Передача через сетку в парах одной, двумя руками. П/и «Попади в квадрат».	1		1
19	Футбол. ОРУ Перемещения на площадке в стойке с передачей мяча в определенную зону.	1		1
20	ОРУ Техника верхней передачи в парах. Техника подачи мяча через сетку.	1		1
21	ОРУ Техника верхней, нижней передачи у стены, в парах, в тройках. Пионербол с двумя мячами.	1		1
22	ОФП Верхняя, нижняя передача в тройках. Техника нижней прямой подачи у стены, через сетку с 6м.	1		1
23	ОРУ П/и «Мяч партнеру». Техника верхней прямой подачи с 6м. П/и «Мяч над веревкой».	1		1
24	ОФП Эстафета с мячом. Верхняя передача в треугольнике (зоны 6-3-4). П/и «Мяч над веревкой».	1		1
25	ОФП П/и «Мяч партнеру». Техника нападения без мяча, с мячом у стены, через сетку. Пионербол с нижней прямой подачей с 3м.	1		1
26	ОРУ Техника нападения через сетку с 3м. Верхняя прямая подача с 6м. Пионербол.	1		1
27	Беседа: «Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль». Техника нападения через сетку. Техника защиты. Пионербол с верхней прямой подачей с 6м	1	25 мин	35 мин
28	ОФП. Техника нападения. Техника защиты. Пионербол с нижней прямой подачей с 3м.	1		1
29	ОФП Верхняя передача в парах. П /и «Попади в квадрат». Техника нападения (с шага, в прыжке). Пионербол с верхней прямой подачей с 6м, приемом сверху.	1		1

30	Футбол. ОРУ Верхняя передача в треугольнике (зоны 6-3-4) с нападением через сетку. Техника защиты.	1		1
31	ОФП Техника верхней передачи (над собой, у стены, в парах на месте, через сетку). П/и «Мяч в воздухе». Техника нижней прямой подачи. Пионербол с приемом снизу.	1		1
32	ОРУ Техника нижней передачи на месте, у стены, в парах с набрасывания. Пионербол.	1		1
33	ОРУ Техника нижней передачи в парах. П /и «Попади в квадрат». Техника нападения (с шага, в прыжке). Пионербол с верхней прямой подачей, приемом сверху.	1		1
34	ОФП П /и «Мяч партнеру». Работа по зонам с нападением через сетку. Пионербол с приемом снизу, передачей в 3 зону.	1		1
35	ОФП Техника нижней передачи в парах. Техника нападения (с шага, в прыжке). Пионербол с нижней прямой подачей, приемом сверху.	1		1
36	ОРУ Работа в парах, в тройках. Техника нападения. Техника защиты. Пионербол с приемом снизу, передачей в 3 зону.	1		1
37	ОРУ Соревнования по пионерболу.	1		1
38	Беседа: «Техника безопасности в летние каникулы». ОРУ Игры по выбору учащихся.	1	25 мин	35 мин
	ИТОГО	38	2	36

Учебно – тематический план третьего года обучения

№	Тема урока	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1	Техника Безопасности при занятиях спортивными играми. Эстафеты. П/и «Мяч над веревкой».	1	20 мин	40 мин
2	ОФП стойки и перемещения. Пионербол с двумя мячами.	1		1
3	ОФП перемещения. Техника верхней передачи над собой на месте, у стены. Пионербол с двумя мячами.	1		1
4	ОФП Техника верхней передачи индивидуально, в парах. Техника нижней прямой подачи у стены. Эстафеты с мячом .	1		1
5	ОФП перемещения. П/и «Падающая палка». Техника верхней передачи в парах (на месте, с перемещением). Техника нижней прямой подачи у стены. П/и «Мяч над веревкой».	1		1
6	ОФП Индивидуальная работа с мячом, в парах. П/и «Подвижная цель». Техника верхней прямой подачи через сетку. П/и «Мяч над веревкой».	1		1
7	ОФП П/и «Падающая палка». Техника нижней	1		

	передачи на месте, у стены, с набрасывания партнером. П/и «Мяч над сеткой».			1
8	Футбол. ОРУ Техника верхней, нижней передачи в парах (работа ног). П/и «Мяч в воздухе». Нижняя подача. П/и «Мяч над веревкой».	1		1
9	Беседа: места занятий и инвентарь. ОФП Техника нижней передачи на месте, у стены. Верхняя передача в тройках. Нижняя подача через сетку. П/и «Мяч над веревкой».	1		1
10	СФП Эстафета с мячом. Верхняя передача в треугольнике (зоны 6-3-4, 6-3-2).Техника отбивания мяча кулаком с места, с шага. Пионербол с нижней прямой подачей.	1	25 мин	35 мин
11	ОФП Индивидуальная работа с мячом. Верхняя, нижняя передача в парах на месте, через сетку. Нижняя подача – прием. П/и «Мяч над веревкой».	1		1
12	ОФП Работа в парах, в тройках. П/и «Мяч с четырех сторон». Верхняя подача – прием. П/и «Мяч над веревкой».	1		1
13	ОФП Сдача контрольных нормативов. Пионербол с верхней прямой подачей.	1		1
14	ОФП Сдача контрольных нормативов. Пионербол с верхней прямой подачей.	1		1
15	ОФП Верхняя, нижняя передача в парах. Эстафеты на развитие скоростных, координационных и прыжковых способностей. Пионербол с верхней прямой подачей.	1		1
16	Флорбол. ОРУ Техника нападения. Техника верхней подачи с 9м. П/и «Кто сильнее и быстрее». Пионербол с приемом снизу.	1		1
17	ОФП работа в тройках на площадке и по зонам 5-3-4, 1-3-2. Техника нападения, техника защиты. Верхняя подача. Пионербол с приемом снизу.	1		1
18	ОФП П/и «Мяч партнеру». Работа по зонам с нападением через сетку. Техника верхней подачи. Пионербол с приемом снизу, передачей в 3 зону.	1		1
19	Беседа: «Влияние вредных привычек на организм спортсмена». ОРУ перемещения, верхняя – нижняя передача в парах. Техника отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной от нее близости. Пионербол с нижней прямой подачей.	1		1
20	СФП работа в парах, тройках. Техника отбивания мяча кулаком на месте и после перемещения. Пионербол с верхней прямой подачей.	1		1
21	СФП Эстафета с мячом. Верхняя передача в треугольнике (зоны 6-3-4, 6-3-2).Техника	1		1

	отбивания мяча кулаком с места, с шага. Пионербол с верхней прямой подачей.			
22	ОФП Индивидуальная работа с мячом. Работа в тройках. Техника защиты (прием, блокировка). Пионербол с верхней подачей и приемом снизу.	1		1
23	СФП работа в парах. Техника нападения кулаком с шага, с подбрасыванием мяча партнером. Техника верхней подачи с 3м. Пионербол с приемом снизу.	1		1
24	ОФП работа в тройках на площадке и по зонам 5-3-4, 1-3-2. Техника нападения, техника защиты. Верхняя подача. Пионербол с приемом снизу.	1		1
25	ОФП П/и «Мяч партнеру». Работа по зонам с нападением через сетку. Техника верхней подачи. Пионербол с приемом снизу, передачей в 3 зону.	1		1
26	СФП индивидуальная работа с мячом, в парах. Техника подачи мяча снизу в выбранную зону. Пионербол с приемом снизу передачей в 3 зону.	1		1
27	Беседа: «Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль». Баскетбол. Работа в парах. Техника защиты – блокирование. Пионербол с элементами волейбола.	1	25 мин	35 мин
28	ОФП Индивидуальная работа с мячом. Работа в тройках. Техника защиты (прием, блокировка). Пионербол с приемом снизу, передачей в 3 зону.	1		1
29	ОФП Работа в парах. П /и «Попади в квадрат». Техника нападения (с шага, в прыжке) Пионербол с приемом снизу.	1		1
30	Футбол. ОРУ Работа в тройках. Техника нападения кулаком (с места, с шага, в прыжке). Техника защиты(прием снизу, блокирование). Пионербол с элементами волейбола.	1		1
31	СФП Работа по зонам (6-3-4, 6-3-2). Тактика нападения, техника защиты. Пионербол с элементами волейбола.	1		1
32	ОФП Техника нижней передачи на месте, у стены, в парах на месте и с перемещением. Техника верхней подачи. Пионербол с приемом снизу, передачей в 3 зону.	1		1
33	СФП Эстафета с мячом. Верхняя передача в треугольнике (зоны 6-3-4, 6-3-2).Техника отбивания мяча кулаком с места, с шага. Пионербол с верхней прямой подачей с 3-х метров.	1		1
34	ОФП П /и «Мяч партнеру». Работа по зонам с нападением через сетку кулаком. Техника верхней подачи. Пионербол с приемом снизу, передачей в 3 зону.	1		1
35	ОФП Эстафеты с мячом. Спортивные игры по	1		1

	выбору учащихся.			
36	ОФП Сдача контрольных нормативов. Пионербол с верхней прямой подачей.	1		1
37	ОФП Сдача контрольных нормативов. Пионербол с верхней прямой подачей.	1		1
38	Беседа: «Техника Безопасности в летние каникулы. Воздушное и водное закаливание». Спортивные игры по выбору.	1	25 мин	35 мин
	ИТОГО	38	1	37

Содержание программы

План обучения техническим элементам спортивных игр.

1) Построение занимающихся в определенный строй для дальнейших действий (сообщение задачи, показ упражнений, выполнение заданий и т. д.)
2) Постановка задачи и создание представления, изучаемом элементе и его назначении (терминология, название упражнения, кратко его применение или назначение, указать основные структурные звенья).
3) Выявление уровня знаний и умений в этом упражнении и учащихся (если упражнение не сложное).
4) Имитационные, специальные или подводящие упражнения (если упражнение сложное или требующее дополнительной подготовки).
5) Разучивание упражнения по частям (если можно разделить на части).
6) Выполнение упражнения в целом в облегченных условиях или медленно.
7) Выполнение упражнения со сбивающими факторами (увеличение скорости, усложнение упражнения, с соперником пассивным и активным, без зрительного контроля, в тактических комбинациях, в подвижных играх и т. д.

Теоретическая подготовка включает в себя:
- техника безопасности на занятиях спортивных игр;
- места занятий и инвентарь;
- режим дня;
- гигиена, врачебный контроль, самоконтроль;
- закаливание;
- ведение здорового образа жизни и отказ от вредных привычек;
- правило поведения на соревнованиях; спортивная этика;
- олимпийское движение.

ОРУ – обще-развивающие упражнения, выполняемые для подготовки группы мышц к основной работе.

ОФП – общая физическая подготовка выполняется для укрепления тех или иных групп мышц, работающих на данном этапе основной работы.

СФП – специальная физическая подготовка, направленная на улучшение выполнения определенных технических и тактических действий.

Стойки

Исходное положение игрока в волейболе называется стойкой. Различают 3 стойки: среднюю, она же основная, высокую и низкую.

Техника

Средняя (основная) стойка:

а)ноги на ширине плеч или одна несколько впереди, согнутые в коленях в пределах 130 градусов;
б) туловище немного наклонено вперед;
в) руки согнуты на уровне пояса, кисти раскрыты, не напряжены и повернуты друг к другу;
г) масса тела равномерно распределена по всей площади опоры, на передней части стопы.

Высокая и низкая стойки отличаются от средней сгибанием ног и наклоном туловища. Высокая - угол сгибания ног - 145 градусов, наклон туловища незначительный или вертикальное положение. Низкая - угол наклона 115 градусов, наклон более низкий, чем в средней стойке.

Основной структурный элемент - размещение О. Ц. Т. над серединой опоры и сгибание ног.

Обучение
1. Многократное принятие изучаемой стойки.
2. Принятие стойки из различных И. П./О. С., стойки ноги врозь, приседа и т.д.
3. Переход из одной стойки в другую.
4. Принятие стойки после различных перемещений.
5. Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Типичные ошибки:
а) ноги вместе; б) большой наклон туловища вперед; в) вертикальное иди отклоненное положение туловища; г) высокое или низкое положение рук; д) напряженное положение туловища; е) неправильный угол сгибания ног ж) прямые, глубокий присед.

Некоторые приемы устранения ошибок.
(используются для многих упражнений)

1) Дать методические указания;
2) Показать правильное положение или упражнение;
3) Контактным путей помочь выполнить правильно упражнение;
4) Показать на примере учащегося, выполняющего правильно;
5) Привлечь учащегося, выполняющего правильно, к оказанию помощи товарищу;
6) Дать подводящие, имитационные или специальные упражнения для освоения этого элемента.
7) Попросить самого учащегося сравнить выполнение упражнения товарищем и самим и найти ошибку;
8) Если одну и ту же ошибку допускают несколько учащихся - остановить группу или весь класс и еще раз объяснить как правильно выполнять задание, или еще раз показать упражнение, или дать дополнительные упражнения на освоение этого элемента.

Перемещения

Ходьба - начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы выполняется мягкими, пружинистыми шагами;
Приставные шаги - начинают с ноги, ближней к направлению движения;
Бег - обычный и с ускорением, выполняется мягко, без колебаний О.Ц.Т., за счет неполного выпрямления ног;
Прыжок - выполняется с места или с разбега, толчком одной или двумя ногами (описание техники выполнения в последующих разделах);
Двойной шаг и скачок - перенося нес тела на впередистоящую ногу, делаем шаг вперед сзади- стоящей ногой, затем подставляем вторую, принимаем необходимую стойку. Скачок выполняется быстрее, резче, шире, чем двойной шаг;
Выпады - вперед и в стороны, перенося вес тела на ногу, выполняющую выпад.

Обучение
1) Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения;
2) Перемещения с остановками и принятием стоек;
3) Перемещения различными способами в различных направлениях по зрительным и слуховым ориентирам или сигналам;
4) Перемещение из различных И. П. с ловлей мяча, наброшенного партнером;
5) Закрепление перемещений в играх и игровых приемах:
а) челночный бег с различными способами перемещений и его варианты;
б) "Эстафеты";
Ошибки
1) перемещение на прямых ногах;
2) неправильное сочетание перемещений с принятием стоек.

Подачи

Подачи подразделяются на нижние (прямые и боковые) и верхние (прямые и боковые).
В технике любой подачи различают:
1) исходное положение игрока;
2) подбрасывание мяча;
3) замах;
4) ударное движение.

Нижняя прямая подача:
1) И.П. - стоя -лицом к сетке, левая нога на полшага впереди, ноги слегка согнуты в коленях, мяч в согнутой левой руке на уровне пояса;
2) Подбрасывание мяча - левой рукой вверх на высоту 0,5-1,0 м., перед правым плечом;
3) замах - тяжесть тела переносится на правую ногу, правая рука
отводится вниз - назад (замах производите одновременно с подбрасыванием мяча);
4) ударное движение - вес тела переносится на левую ногу, туловище,
подается вперед, правая рука прямая движется вниз, затем вперед, пальцы соединены, кисть напряжена, удар наносится основанием книг или кулаком по мячу снизу- сзади, рука сопровождает движение мяча.

Верхняя прямая подача:
1) И.П. - стоя лицом сетке, ноги на ширине плеч или левая впереди, мяч в левой руке на уровне пояса;
2) Мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;
3) Одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад, замах выполняется правой согнутой рукой за голову;
4) При ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу, удар производится напряженной ЛАДОНЬЮ сверху - сзади по мячу.

Обучение (для всех видов подач)
1) Многократное подбрасывание мяча из И.П.
2) Подбрасывание мяча и замах.
3) Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом.
4) Подача мяча на расстоянии 6-10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах.
5) Подача через сетку на расстояния 4-6 метров (через сетку на меньшей высоте).
6) Подачи с зоны подач.
7) Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки.
8) Подачи в определенные зоны.
9) Выполнение подач на скорость.
10) Закрепление подачи в играх и игровых упражнениях.

Передача мяча двумя руками сверху

Подход под мяч - выполняется кратчайшим путем, одним из удобных способов перемещений в данной игровой ситуации.
Стойка принимается в зависимости от положения мяче по отношению к игроку, скорости и траектории полета мяча и задачи, которая стоит перед игроком; стойка принимается лицом к мячу, обучение начинают со средней стойки.
Средняя стойка - для приема сверху двумя - ноги на ширине плеч одна впереди, согнутые в пределах 130 гр., туловище слегка наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, направлены вперед в стороны кисти, перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя "ковш".
Прием мяча производится на пальцы, амортизируя поступательное движение.
Передача - выполняется согласованным, полным разгибанием рук, туловища и ног, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.
При передаче в высокой стойке - кисти рук находятся у лба.

При передаче в низкой стойке - у подбородка или чуть ниже, при этом амплитуда ног, рук и туловища короче.

Обучение
1) Многократная имитация верхней передачи из изучаемой стойки.
2) Держание мяча в положении стойки и броски мяча вперед вверх из стойки, удерживая мяч широко разведенными пальцами.
3) Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру.
4) Точное набрасывание мяча партнером и обратная передача
5) Встречная передача в парах или колоннах с переходом в конец своей или встречной колонны.
6) Передача мяча после перемещений выпадом, двойным шагом и скачком, после набрасывания партнером на 1-1,5 метра в сторону, вперед или назад или набрасывания учителем.
7) Передача мяча с изменением траектории полета и расстояния передачи.
8) Передача мяча с перемещениями различными способами.
9) Передача мяча под углом 45-90 гр. с изменением направления и траектории в тройках, четверках, кругу.
10) Передача через сетку.
11) Передача в различных тактических комбинациях.
12) Передача мяча назад за голову. (Особенности: мяч принимается, над головой, кисти горизонтально, руки выпрямляются вверх- назад, туловище прогибается, вес тела переносится на сзади- стоящую ногу).
13) Передача мяча в прыжке (в высшей точке прыжка);
а) ловля мяча в высшей точке прыжка;
б) передача в прыжке после набрасывания над собой;
в) встречная передача в прыжке;
г) передача в прыжке через сетку.
14) Передача в игре с акцентом на определенную передачу.

Перебивание мяча кулаком через сетку в прыжке

1. Перебивание мяча кулаком, удерживаемого над сеткой с места, с разбега (с приземлением в месте отталкивания).
2. Перебивание мяча наброшенного или переданного партнером через сетку.

Ошибки

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неустойчивое И. П. (неправильная стойка)
3. Мяч касается ладоней (пальцы расслаблены или слабые).
4. Низкое положение рук (перед грудью или животом).
5. Мяч проходят между руками (широко расставлены кисти).
6. Отсутствие завершающего движения предплечий и кистей (неточная передача).
7. Отсутствие встречного движения к мячу и амортизационного
движения пальцев (жесткий прием, стук пяльцами, ушибы пальцев).

Игры и игровые приемы

1. "Мяч в воздухе" - 6-12 игроков размещаются по кругу диаметром 3-4 м. Перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой не высоту 2-3 м. Правила - мяч должен находиться все время на одном месте. Способы перемещения задаются учителем (бегом, спиной вперед, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определенное штрафное задание и снова включается в игру на свое место.
2. "Мяч среднему" - 6-8 игроков размешается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга - водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг

водящий меняется. Вариант - играющие в кругу перемещаются по кругу.
3. "Встречная эстафета" - играет любое количество команд. Команды выстраивается в колонну по одному, капитаны - напротив на расстоянии 3-6 м. Мячи у направляющих. По команде учителя направляющие передают мяч капитану и быстро перемешаются не его место. Капитан принимает а передает мяч следующему игроку в колонне и становится в конец ее. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру.
Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.
4. "Эстафета - не потеряй мяч!" - играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.

Нижние передачи

Техника
Стойка волейболиста (ноги на ширине плеч, полусогнутые, небольшой наклон туловища вперед), пряные руки впереди- внизу, кисти соединены. Мяч принимается на предплечья. При передаче мяча выпрямляются одновременно ноги и туловище, руки двигаются вперед в плечевых суставах.

Обучение
1) Принятие стойки и имитация приема мяча - внимание согласованной работе рук, туловища и ног.
2) Прием мяча, наброшенного партнером точно на руки.
3) Прием мяча, наброшенного партнером в сторону.
4) Нижние передачи мяча в парах, в стену, в колоннах, в шеренгах.
5) Прием и передача мяча с перемещением вперед, назад и в сторону на один шаг.
6) Передача мяча в движении.
7) Передача мяча под углом (в тройках, четверках).
8) Передача и прием мяча на различных расстояниях и с различной траекторией полета.
9) Передача через сетку и в различных тактических комбинациях.
10) Прием мяча, отраженного сеткой.
11) Прием мяча в падении (одной и двумя руками).
При приеме одной рукой одновременно с выпадом, выносится одноименная рука для приема мяча. Прием осуществляется коротким отрывистым движением предплечья, кулака или жесткой ладонью.

Ошибки
1. Прием мяча не на предплечья.
2. Согнутые руки в момент приема мяча.
3. Кисти не соединены.
4. Не своевременный выход под мяч.
5. Не принята стойка волейболиста (прямые ноги, ноги вместе, руки опушены).
6. Нет плавного встречного движения рук вперед, резкое движение рук навстречу мячу.

Прямой нападающий удар
Техника:
1. Разбег, - 1-5 шагов, предпоследний широкий, стопорящий с резкой постановкой стопы с пятки и отведением рук назад. Последний шаг - приставной, в узкую стойку ноги врозь, согнутые в коленях, руки движутся вниз и вперед.
2. Прыжок, - одновременным толчком, разгибанием ног во всех суставах и маховым движением рук вперед-вверх.
3. Удар, - ударяющая рука движется вверх и за голову, плечо отводится назад, туловище прогибается. Удар наносится в высшей точке прыжка, обратным движением туловища, плеча, предплечья и кисти. Кисть жесткая, сверху или сверху- сзади мяча, рука при ударе прямая.
4. Приземление, - на согнутые ноги с носка, в месте отталкивания.

Обучение (Обучать ударам обеими руками)

1) Имитация ударного движения по мячу (мяч впереди в левой руке).
2) То же, но удар по мячу с отскоком партнеру.
3) Удар по мячу, наброшенного левей рукой вперед-вверх у правого плеча (удар в пол на расстояние 2-3 м).
4) Удары по наброшенному мячу партнером или учителем.
5) Удары через сетку с места (сетка на уровне головы).
6) Удары через сетку (низкую) с наскока на две ноги. После удара без задержки кратчайшим путем опускается вниз так, чтобы не задеть сетку.
7) Имитация удара с разбега без сетки и через сетку.
8) Броски малых мячей через сетку низкую и соответствующую возрасту.
9) Нападающие удары через сетку с разбега
а) из различных зон;
б) на различных расстояниях от сетки;
в) с различными траекториями полета;
г) со второй линии.

Ошибки

1) Несвоевременный разбег.
2) Глубокий или недостаточный присед.
3) Медленное отталкивание.
4) Неэнергичный мах руками или одной рукой при отталкивании.
5) Удар согнутой рукой.
6) Удар расслабленной кистью.
7) Отсутствие "хлеста" кистью.
8) Слабый удар по мячу.
9) Положение руки на мяче в момент удара в зависимости от роста учащегося, высоты прыжка к отдаленности от сетки мяча (сверху, сверху- сзади или сзади).
10) Приземление на прямые ноги, впереди отталкивания.

Блокирование

Техника
Перемещение - обычные шаги, приставные, галоп, скрестные шаги, бег. Выполняется быстро и мягко к месту предполагаемого прыжка.
Прыжок - из положения стопы в узкой стойке, ноги согнуты, согнутые руки отведены назад. Одновременным толчком двумя ногами, разгибанием ног и выпрямлением туловища, а так же активным махом рук вниз, вперед, затем вверх.
Вынос рук - кратчайшим путем вверх над сеткой или с перекосом через сетку одновременно с прыжком. Блокируется мяч в высшей точке прыжка напряженными кистями (пальцы разведены, в стороны, расстояние между ними 6-8 см).
Приземление - легкое, на согнутые ноги с носка, руки опускаются вниз так, чтобы не задеть сетку.
При групповом блокировании техника такая же, но с учетом близко расположенного партнера.

Обучение
1) Имитация выноса рук;
2) Имитация выноса рук с выпрямлением ног и туловища;
3) Имитация блокирования в прыжке на месте и у сетки или стоя;
4) Имитация блокирования после перемещения приставным шагом и галопом вдоль сетки;
5) Блокирование неподвижных мячей над сеткой на месте и после перемещений;
6) Блокирование мячей, наброшенных партнером или учителем;
7) Блокирование нападающих ударов:
а) в различных зонах;
б) на различных расстояниях от сетки;

в) групповое блокирование;
г) блокирование в тактических комбинациях;
д) в игровых ситуациях.

Ошибки
1) Неправильный подход под мячом; неправильное определение направления атаки.
2) Несвоевременный прыжок.
3) Толчок одной ногой.
4) Согнутые ноги.
5) Расслабленные пальцы, соединенные пальцы, большие выставлены вперед.
6) Кисти близко или далеко друг от друга.
7) Приземление на прямые ноги.
8) Прыжок вперед.

Контрольные нормативы
- прыжок в длину с места;
- челночный бег «Елочка»;
- прыжки через скакалку за 1мин.;
- бросок набивного мяча;
- выпрыгивание вверх за рукой;
- поднимание туловища за 1мин.

Методическое обеспечение программы

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:
- метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований;
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке;
- метод раннего освоения сложных элементов;
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:
- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приёма.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-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 приёмам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технический приём изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, 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, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Список литературы:

Для учителя:

- Лях.В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Москва, «Просвещение» 2006г
- Виленский М.Я. «Физическая культура» учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений, Москва «Просвещение» 2007г.
- Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие.- М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007г.
- Методика обучения игре в волейбол.- М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007 г.
- Клещеев Ю.Н. Спортивные игры. М.: Просвещение, 1995г.

Для учащихся:

1. Физическая культура. 1-11классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2009.