

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кишертский районный центр детского творчества»

Рекомендовано

методическим
советом

МБУ ДО «Кишертский РЦДТ»

Протокол № 1

от 09.09.2015

Директор  В.А. Медведев

Утверждено

педагогическим
советом

МБУ ДО «Кишертский РЦДТ»

Протокол № 1

от 20.11.2015

Директор  В.А. Медведев



ПРОГРАММА
дополнительного образования

«Волейбол»

Возрастной состав: 10-18 лет

Продолжительность образовательного процесса: 3 года

Автор: педагог дополнительного
образования **Суетин Ю.П.**

Кишертъ
2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Медицинская статистика последних десятилетий с определенным постоянством регистрирует увеличение числа сердечнососудистых заболеваний и других недугов, связанных с малоподвижным образом жизни современного человека. Врачи и ученые все более настойчиво рекомендуют занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья. Заслуженной популярностью у желающих укрепить здоровье пользуется волейбол.

Для занятий волейболом нужна сравнительно небольшая площадка. Несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником делают игру общедоступной.

Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата; помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечно - сосудистую и мышечную системы; снимает умственную усталость. Игровые приемы, выполняемые в прыжке, например, передачи мяча и блокирование, являются хорошим корригирующим средством. Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Он приучает к коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, учит быть дисциплинированным, оказывать помощь партнеру.

Многоликость волейбола и такие его качества, как доступность, несложное материальное обеспечение, относительно небольшая техническая сложность, подчеркивают его место в арсенале средств борьбы за здоровье и долголетие человека. Все это делает эту игру популярной и значимой для школьников и взрослых.

В объединении «Волейбол» могут заниматься дети в возрасте от 10 до 18 лет.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель программы создание условий для физического развития детей, пропаганды здорового образа жизни через активные формы деятельности.

Задачи программы:

- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- привитие интереса к соревнованиям;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- повышение самооценки учащихся (я умею, я могу.)
- подготовка к выполнению нормативов.

Основной принцип работы объединения—выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой практической подготовки детей является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причем на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на (общую) физическую подготовку, примерно в объеме 60—70% всего времени, во второй половине года увеличивается количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. Дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов осуществляется через знакомство с игровой специализацией по функциям игроков

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на общую физическую подготовку и увеличивается — на тактическую и специальную физподготовку.

Основной задачей третьего года обучения является дальнейшая техникотактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с правилами проведения и организацией соревнований.

В объединение принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка волейбольная - 1 шт.
- Стойки волейбольные - 2 шт.
- Гимнастическая стенка - 2 пролета.
- Гимнастические маты - 5 шт.
- Скакалки - 20 шт.
- Гантели различной массы - 2 комплекта.
- Мячи волейбольные - 10-15 шт.
- Рулетка - 2 шт.

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную и методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера и даются задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр осуществляется самими занимающимися, после того как будут изучены правила игры и методика судейства.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Физическая культура и спорт в России	2	2	
3	История развития волейбола в России	1	1	
4	Строение и функции организма человека	4	2	2
5	Слагаемые физического совершенства человека	10	3	7
6	Правила игры	35	8	27
7	Общая и специальная физическая подготовка	60	10	50
8	Основы техники и тактики игры	65	15	50
9	Судейская подготовка	10	4	6
10	Итоговое занятие	4		4
	ИТОГО:	192	46	146

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Физическая культура и спорт в России	2	2	
3	История развития волейбола в России	1	1	
4	Строение и функции организма человека	4	2	2
5	Слагаемые физического совершенства человека	4	2	2
6	Правила игры	10	3	7
7	Общая и специальная физическая подготовка	42	6	36
8	Основы техники и тактики игры	20	8	12
9	Судейская подготовка	10	4	6
10	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО:	96	29	67

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Физическая культура и спорт в России	2	2	
3	История развития волейбола в России	1	1	
4	Строение и функции организма человека	4	2	2
5	Слагаемые физического совершенства человека	5	2	3
6	Правила игры	28	8	20
7	Общая и специальная физическая подготовка	40	10	30
8	Основы техники и тактики игры	37	8	29
9	Судейская подготовка	8	4	4
10	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО:	128	38	90

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с деятельностью объединения. Цели и задачи объединения. Правила техники безопасности, правила обращения со спортивным инвентарем. Правила поведения в спортивном зале.

2. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Волейбол как один из ведущих командных видов спорта. Волейбольные клубы России, развитие женского и мужского волейбола. Известные волейбольные команды, известные волейболисты прошлого и настоящего. Доступность волейбола, волейбол на площадке, во дворе.

3. История развития волейбола в России.

Теория. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников.

4. Строение и функции организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Дневник самоконтроля.

Практика. Самоконтроль: определение самочувствия, уровня работоспособности, показатели пульса, соответствие веса, роста, мышечной массы. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Комплекс упражнений борьбы с волнением, утомляемостью. Тренировочные упражнения гармоничного развития мышц: упражнения для рук, упражнения с набивным мячом.

5. Слагаемые физического совершенства человека.

Теория. Правильное питание спортсмена. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Тренировка. Разминка - начало тренировки. Типичные травмы и их предупреждение. Первая помощь при травмах.

Практика. Составление распорядка дня спортсмена. Мой распорядок дня. Викторина «Правильное питание - залог успеха». Комплекс упражнений разминки. Проведение тренировки. Оказание первой помощи при травмах.

6. Правила игры

Теория.

Волейбольная площадка: размеры, высота, длина сетки.

Пригодность мяча к игре. Состав команды. Правила расстановки и перехода игроков. Костюмы игроков. Личные номера игроков. Общение с судьей во время игры. Меры взыскания судей к игрокам. Начало игры и подачи. Правила подачи. Перемена подачи. Замена игрока. Лицевая линия. Удар по мячу. Спорный мяч. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.

Практика. Расстановка и переход игроков. Отработка навыков разыгрывания мяча, подачи, перемены подачи, различных видов ударов по мячу. Игры в парах. Тренировочные игры.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

Понятие о строе - шеренга, колонна, фланг. **Практика.**

Строевые упражнения. Построение, перестроение, шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических предметах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Кувырки, соскоки со снарядов. Стойки.

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

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах. Ходьба без палок, лыжные прогулки, спуски, ходьба на лыжах с ускорением до 50 - 60 м.

8. Основы техники и тактики игры.

Теория. Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока перемещения. Способы передачи мяча. Перебивание мяча. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прием подачи. Тактика нападения. Нападающий удар. Блокирование: индивидуальное и групповое блокирование. Техника защиты. Действие без мяча, действия с мячом. Защитные действия и страховка. **Практика.** Перемещения и стойки при нападении, защите, блокировании. Передачи мяча. Подача мяча. Нападающие удары. Прием мяча. Отработка индивидуальных и групповых действий при подаче, передаче, нападении, защите, блокировании. Контрольные и тренировочные игры.

9. Судейская подготовка.

Теория. Состав судейской бригады. Судейская терминология. Судейская жестикуляция.

Практика. Усвоение и применение судейской терминологии и жестикуляции. Исправление допущенных ошибок. Правила взаимодействия судей с игроками. Контрольные испытания (Приложение 1)

10. Итоговое занятие. Сдача нормативов и оценка подготовленности по контрольным упражнениям

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Строение и функции организма человека	2	1	1
3	Слагаемые физического совершенства человека	4	2	2
44	Правила игры	8	4	4
5	Общая и специальная физическая подготовка	140	10	130
6	Основы техники и тактики игры	23	8	15
7	Судейская подготовка	10	5	5
8	Итоговое занятие	4		4
	ИТОГО	192	31	161

Педагог: Смоляков Н.А.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Строение и функции организма человека	2	1	1
3	Слагаемые физического совершенства человека	4	2	2
44	Правила игры	8	4	4
5	Общая и специальная физическая подготовка	67	10	57
6	Основы техники и тактики игры	8	4	4
7	Судейская подготовка	4	2	2
8	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО	96	24	72

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Строение и функции организма человека	2	1	1
3	Слагаемые физического совершенства человека	4	2	2
44	Правила игры	8	4	4
5	Общая и специальная физическая подготовка	99	15	84
6	Основы техники и тактики игры	8	4	4
7	Судейская подготовка	4	2	2
8	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО	128	29	99

**Содержание программы
2 год обучения**

1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности, правила обращения с спортивным инвентарем. Правила поведения в спортивном зале. Цели и задачи обучения.

2. Строение и функции организма человека.

Теория. Краткие сведения о сердечнососудистой системе. Дыхание и газообмен. Значение дыхания в жизни человека. Правильное дыхание спортсмена.

Практика. Самоконтроль: определение самочувствия, уровня работоспособности, показатели пульса, соответствие веса, роста, мышечной массы. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения на увеличение жизненной емкости легких.

3. Слагаемые физического совершенства человека.

Теория. Правильное питание спортсмена. Влияние физических упражнений на подвижность суставов и систему дыхания. Типичные травмы и их предупреждение. Первая помощь при травмах.

Практика. Составление распорядка дня спортсмена. Мой распорядок дня. Способы организации тренировки. Самостоятельное составление комплекса упражнений для разминки. Проведение тренировки учащимися. Оказание первой помощи при травмах.

4. Правила игры.

Теория. Упрощенные правила игры. Правила расстановки и перехода игроков. Правила подачи. Перемена подачи. Замена игрока. **Практика.** Контрольные игры в парах. Тренировочные игры команды. Чтение судейских жестов, Владение судейскими терминами.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, совершенствование навыков естественных видов движений. Комплексы упражнений. **Практика.**

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и обратно. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов для различных групп мышц. Упражнения с предметами. Упражнения на снарядах. Прыжки в высоту с прямого разбега. *Акробатические упражнения.* Группировки в приседе. Перекаты. Упражнения у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. *Бег.* Бег с ускорением до 40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту перекидным способом. Прыжки в длину.

Метание. Метание малого мяча с места. Метание гранаты с места. *Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления движения. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с отягощением. Опорные прыжки. Упражнения необходимые для развития качеств необходимых при приемах и передачах мяча, нападающих ударах. Контрольные испытания.

6. Основы техники и тактики игры.

Теория. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стартовая стойка. Способы передачи мяча. Сочетание стоек и перемещений. Техника защиты: действия без мяча и с мячом. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.

Практика. Отработка основных действий спортсмена, группы и команды в нападении, защите. Отработка навыка приема, подачи, передачи мяча, взаимодействий игроков разных зон. Контрольные и тренировочные игры.

7. Судейская подготовка.

Теория Судейская этика. Судейская терминология. Судейская жестикуляция.

Практика. Усвоение и применение судейской терминологии и жестикуляции.

Исправление допущенных ошибок. Этические нормы поведения во время игры.
Контрольные испытания (Приложение 2)

8. Итоговое занятие. Сдача нормативов и оценка подготовленности по контрольным упражнениям

Педагог: Суетин Ю.П.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Строение и функции организма человека	4	2	2
3	Слагаемые физического совершенства человека	8	4	4
4	Правила соревнований, их организация и проведение	15	5	10
~5	Общая и специальная физическая подготовка	140	10	130
6	Техника и тактика игры	12	4.	8
7	Инструкторская и судейская подготовка	10	4	6
8	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО	192	30	162

Педагог: Смоляков Н.А.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Строение и функции организма человека	4	2	2
3	Слагаемые физического совершенства человека	8	4	4
4	Правила соревнований, их организация и проведение	8	3	5
~5	Общая и специальная физическая подготовка	51	5	46
6	Техника и тактика игры	12	4	8
7	Инструкторская и судейская подготовка	10	4	6
8	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО	96	23	73

Педагог: Потеряев А.В.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Строение и функции организма человека	4	2	2
3	Слагаемые физического совершенства человека	8	4	4
4	Правила соревнований, их организация и проведение	15	5	10
~5	Общая и специальная физическая подготовка	76	6	70
6	Техника и тактика игры	12	4	8
7	Инструкторская и судейская подготовка	10	4	6
8	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО	128	26	102

Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности, правила обращения с спортивным инвентарем. Правила поведения в спортивном зале. Цели и задачи обучения.

2. Строение и функции организма человека.

Теория. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Практика. Самоконтроль: определение самочувствия, уровня работоспособности, показатели пульса, соответствие веса, роста, мышечной массы. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

3. Слагаемые физического совершенства человека.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Практика. Комплекс закаливающих процедур. Викторина «Помоги себе сам». Тест «Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом».

4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Установка игрокам перед соревнованиями.

Практика. Составление комплексов упражнений учебных тренировок. Практика судейства. Разбор игры. Составление характеристики команды противника. Тактический план игры.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Правильные и неправильные нагрузки на отдельные группы мышц и в комплексе. Упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, совершенствование навыков естественных видов движений. **Практика.**

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя. Действия в строю на месте, в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и обратно. Остановка во время движения шагом и бегом. *Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса.

передачи через сетку, на точность нападающего удара, испытания в защитных действиях. Контрольные и тренировочные игры.

7. Инструкторская и судейская подготовка.

Теория. Правила составления комплекса упражнений по физической, технической, тактической подготовке. Этапы тренировочного занятия. Этапы проведения соревнования.

Практика. Работа с группой: проведение комплексов упражнений, проведение подготовительной и основной части занятия, выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр. Контрольные испытания (Приложение 3)

8. Итоговое занятие. Сдача нормативов и оценка подготовленности по контрольным упражнениям

Ожидаемый результат работы по программе 1 год обучения

Дети должны знать:

- правила техники безопасности и поведения в спортивном зале;
- известные волейбольные команды и клубы;
- историю волейбола;
- строение и функции организма, гигиене питания, одежды и спортивного инвентаря;
- способы определения самочувствия, уровня работоспособности, уровня физического состояния организма;
- правила правильного питания, составления распорядка дня, организации разминки;
- основные правила волейбола: расстановка игроков, разыгрывания мяча подачи, передачи;
- виды ударов по мячу;
- понятие о строе, основные строевые упражнения;
- понятие о технике и тактике;
- о судейской бригаде, судейской терминологии и жестикуляции.

Дети должны уметь:

- выполнять комплекс упражнений общей физической подготовки;
- выполнять комплекс упражнений для отдельных групп мышц; о выполнять комплекс строевых упражнений;
- выполнять действия при подаче, передаче, нападении, блокировании;
- понимать и четко выполнять судейские команды.

2 год обучения

Дети должны знать:

- значение дыхания в жизни человека, правильное дыхание спортсмена; о типичные травмы и их предупреждение; о упрощенные правила игры в волейбол;
- способы развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; о технические и тактические приемы;
- подвижные игры для разминки, развития реакции, игры с мячом,
- основы судейской этики.

Дети должны уметь:

- самостоятельно организовывать разминку и тренировку; о оказывать первую медицинскую помощь при травмах; о читать судейские жесты;
- выполнять строевые, гимнастические, легкоатлетические, специальные физические упражнения;
- выполнять основные действия спортсмена, группы, команды в нападении, защите, о выполнять комплекс упражнений общей физической подготовки; о выполнять комплекс упражнений по технике и тактике игры.

3 год обучения

Дети должны знать:

- основы пищеварения и обмена веществ;
- влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ;
- общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом; о методике судейства, правила разбора игры;
- сбалансированность нагрузок на отдельные группы мышц и в комплексе;
- технические и тактические приемы;
- этапы тренировочного занятия, этапы проведения соревнования.

Дети должны уметь:

- выполнять комплекс закаливающих процедур; о составлять комплексы упражнений учебных тренировок; о разбирать игру, составлять характеристику команды противника; о составлять тактический план игры;
- выполнять комплекс упражнений общей физической подготовки; о выполнять действия техники и тактики игры; о выполнять обязанности главного судьи и секретаря.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М - «Просвещение» 2001г.
 2. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
 3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1991 год.
 4. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2002г.
- Железняк Д.Ю. К мастерству в волейболе. М.,2001.