***Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение***

***«Ленинаульская СОШ№2»***

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Джамаева П.М./  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор ЛСОШ№2  Приказ № \_\_\_\_ от  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Зияродинова Н.Р./  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

***Рабочая программа по волейболу для***

***девочек (два часа в неделю).***

**Составил: учитель ФК ЛСОШ№2**

**Умарасхабов И.А.**

***2018-2019 учебный год.***

***Предлагаю вашему вниманию программу по волейболу, которую можно использовать при создании школьной секции по волейболу начальной подготовки с учетом 2 часа в неделю.***

**Особенности программы**

Программа создана на основе курса обучения спортивной игре. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, футбол, баскетбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитании чувства коллективизма.

Урок физической культуры является основной и ведущей формой физического воспитания в школе. Главными требованиями к его проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта, достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников - как специальной, так и общей - с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года - в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

Целью ***образования в области физической культуры явля­ется***:

формирование у школьников устойчивых мотивов и по­требностей в бережном отношении к своему здоровью, целост­ном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

***Задачи программы:***

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей орга­низма;
* формирование культуры движений, обогащение двига­тельного опыта физическими упражнениями с обще развивающей и оздоровительной направленностью, техническими дейст­виями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здо­рового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздорови­тельной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоя­тельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, соблю­дение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

***Программа тестов включает следующие виды испытаний:***

1. бег на 30м, 60м,
2. челночный бег 3x10 м, 3х15м, 3х20м;
3. прыжок в длину с места;
4. наклон вперед из положения стоя;
5. кросс 1000м,
6. 6-минутный бег;

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ**

**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**1.1. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки**

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятель­ности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физи­ческого воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу - спортивные игры, или игровые виды спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой сорев­новательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Соревновательное противоборство в игре происходит по уста­новленным правилам с использованием присущих только конкрет­ной игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игро­вых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, что­бы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определен­ное место площадки соперников и не допустить такового в отно­шении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спорт­смен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологи­ческой установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам коман­ды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установ­ки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, сла­женной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически под­готовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жерт­вовать собственными интересами ради командной победы, жела­ние видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подго­товки в командных играх. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действен­ным, что способствует развитию у человека соответствующих лич­ностных качеств.

В связи с этим командные игры являются действенным средством воспитания, естественно, при соответствующей деятельности трене­ров, воспитателей, педагогов и др.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности соз­дает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограничен­ном времени. Важным фактором является наличие у спортсмена ши­рокого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффек­тивность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом коли­честве соревновательных действий - приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) - отсю­да требование надежности, стабильности навыков и т. д.

В командных играх соревновательную деятельность ведут не­сколько спортсменов и многое зависит от согласованности их дей­ствий, от форм организации действий спортсменов в процессе со­ревновательной деятельности с целью достижения победы над со­перником.

Особенностью спортивных игр является и ступенчатый характер достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оп­тимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники (в принципе даже при однократной попыт­ке) приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания и т.д.). В играх это только своеобразная первая ступень - «технико-физическая». Нужна еще и организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных как спо­соба реализации технико-физического потенциала в специфической для игр соревновательной деятельности.

Основным критерием эффективности соревновательной деятель­ности в спортивных играх служит победа над соперником. Количе­ство побед определяет место в турнирной таблице всех участников. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортив­ный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов. Как показали исследования, такое выражение спортивного результата по положению в турнирной таблице в игровых видах спорта в пол­ной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсут­ствия объективных показателей в количественном выражении. При одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в сорев­новании команд неизбежно их различное положение в турнирной таблице (первое и последнее места). Даже при участии в турнире заведомо слабых команд будет выявлен (теоретически) чемпион страны, а игроки победившей команды получат право на присвое­ние высокого спортивного звания. Таким образом, необходимо ус­тановление объективных показателей, на основании которых мож­но было бы успешно планировать процесс подготовки и осуществ­лять контроль.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приемов игры (аспект тактики); способность бы­стро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно при­менять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредствен­ного выполнения действия (требования к временным, простран­ственным и силовым параметрам исполнения); энергетический ре­жим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Нали­чие таких сведений служит основой для определения содержания под­готовки спортсменов и управления этим процессом, для разработ­ки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Командные и лично-командные спортивные игры имеют разли­чия по характеру взаимоотношений участников игры: партнерами -между игроками одной команды; между соперниками - игроками противоборствующих команд.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спе­цификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учетом действий своей команды и игроков соперни­ка. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой коман­ды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состяза­тельной структуры», образованной соревновательной деятельнос­тью обеих соперничающих команд.

Ролевые структуры основаны на отношениях «играть роль», «за­нимать должность», «выполнять обязанности» и отношениях меж­ду такими ролями. Каждому члену команды определена его «иг­ровая функция» («игровое амплуа»). Каждая роль определяется со­вокупностью функциональных обязанностей, задаваемых сюже­том состязания (игры). При этом роль может модифицироваться в зависимости от особенностей спортсмена и характера соревно­ваний. Ролевые структуры не могут быть жестко заданы в силу того, что они всегда являются функциями действий всех партне­ров по команде и всех соперников (в их единстве), а эти функции зависят от динамики конкретных обстоятельств, складывающих­ся в каждом состязании.

Функциональные структуры играющих команд образованы функциональными отношениями между ролевыми обязанностями спортсменов. Эти отношения формируют определенные роли в груп­пы для совместного решения тактических задач. Внутри каждой группы возникают специфические отношения, выделяющие ее из остальных. Каждая подобная группа связана определенными отно­шениями со всеми остальными группами собственной команды, объединяющими их для выполнения тактических действий, а также с соперниками в целях реализации задач игры в целом. Группы явля­ются своего рода звеньями, из которых формируются защитные и нападающие линии. На этой основе формируются коллективные действия - групповые и командные тактические действия в нападе­нии и защите.

Структуры соподчинения играющих команд образованы отно­шениями руководства, организации, координации, содружества, подчинения, независимости и др. между игроками команды и их группами. Эти структуры существуют именно в процессе состяза­ния (игры), порождаются смыслом сюжета игры, правилами и положением соревнований, спецификой каждой команды, стра­тегией и тактикой. Совокупность отношений, образующих струк­туру соподчинения, определяет системную упорядоченность, орга­низованность, целостность или разобщенность действий коман­ды в каждом состязании (игре). Эта структура весьма лабильна в силу того, что ее компоненты во многом зависят от ситуацион­ных факторов.

Информационные структуры играющих команд образованы от­ношениями информационной связности как внутри каждой коман­ды, так и между соперниками в процессе состязания (игры). Харак­тер, качество, достоверность, своевременность потоков информа­ции позволяют принимать решения, исполнять с тем или иным ка­чеством рефлексивные процедуры, вообще, действовать с разной сте­пенью адекватности динамике ситуации состязания (игры). Важно учитывать, что информационные связи соперников определены стремлением каждой стороны все узнать о сопернике и не позво­лить это же выполнить ему.

Формальные структуры состязающихся команд образованы предписаниями сюжета состязания и его правилами. Они как бы заданы заранее и не зависят от конъюнктуры конкретных сорев­нований. Поэтому их учет и анализ являются наиболее простыми из всех.

Неформальные (естественные) структуры состязающихся ко­манд могут отличаться от формальных, дополняя их до реально действующих систем. Эти структуры образованы соревнователь­но-личностными деловыми (состязательными) отношениями в про­цессе соревнования и определяются личностно-спортивными спо­собностями каждого игрока, его состязательными установками, складывающимися ситуациями, эффективностью (или неэффектив­ностью) тех или иных совместных действий, общим пониманием ситуации, тактики, стратегии и др. Наблюдаются случаи, когда спортсмены, играя формально в команде одну роль, в состязании выполняют другую.

Коллективно-психологические структуры состязающихся команд имеют место и вовне состязания - в совместном процессе подготов­ки, а также вовне спортивной жизни. Они выражаются особеннос­тями межличностных отношений между членами команды. Прак­тика показывает, что отношения в процессе состязаний и вне их могут существенно различаться. Однако учет этой структуры обя­зателен для адекватного планирования процесса подготовки.

В реальной работе с командами по их подготовке, по воспита­нию спортсменов, по развитию тех или иных спортивных и общих способностей описанные выше типы структур должны вначале вы­деляться, а затем путем их «наложения», совмещения, объединения собираться в единую функциональную структуру, которая опреде­ляет «морфологию», «физиологию» и «психологию» команд в про­цессе состязаний. Результат подобной работы составляет надежную основу для руководства и управления командой, для разработки стратегии и тактики, процесса подготовки команды в целом, а так­же для индивидуального воспитания, совершенствования мастер­ства спортсменов.

Взаимоотношения игроков соперничающих команд определяют­ся по наличию или отсутствию непосредственного контакта игро­ков в процессе игрового противоборства. По этому признаку выде­ляют две группы спортивных игр: первая - игры с непосредствен­ной борьбой и соприкосновением с соперником; вторая - игры без непосредственного соприкосновения с соперником (Ю. И. Портных, 1986). Для игр первой группы характерно стремление овладеть мя­чом (шайбой) и направить его в цель (футбол, гандбол, баскетбол и др.). Для игр второй группы характерно поочередное владение мячом, стремление послать мяч на сторону соперника, чтобы игро­ки не смогли его отыграть (волейбол, теннис и др.). Выделяют так­же игры с поочередным участием игроков и беспрепятственным вы­полнением ролей, отведенных каждой из соперничающих команд (городки, лапта, гольф).

**1.2. Спортивные игры как средство физического воспитания**

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсаль­ным средством физического воспитания всех категорий населения -от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы цен­ностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жиз­ни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического вос­питания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физи­ческой культуры и спорта; физическое совершенствование и укреп­ление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельно­сти; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие фи­зического потенциала, обеспечивающего достижение необходимо­го и достаточного уровня физических качеств, системы двигатель­ных умений и навыков; физкультурное общее образование, направ­ленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравствен­ных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других\*.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой, о чем было сказано в разделе 1.1; во-вторых, глубоким разносторон­ним воздействием на организм занимающихся развитием физи­ческих качеств и освоением жизненно важных двигательных на­выков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздорови­тельной направленностью до предельного физического и психи­ческого напряжения на уровне спорта высших достижений); в-чет­вертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все рав­ны - «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зре­лище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспи­тании в учреждениях общего и профессионального образования. В учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во вне­классной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе, кроме названных, культивируются настольный теннис, бадминтон, хоккей, теннис и др.

В системе дополнительного образования спортивные игры пред­ставлены достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпий­ского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т. п.

Спортивные игры широко применяются в тренировке спортсме­нов практически всех видов спорта как эффективное средство об­щей физической подготовки, развития физических качеств и обога­щения двигательного опыта спортсменов, особенно юных. В игро­вых видах спорта «другие» (по отношению к избранной игре) спортивные игры также включаются в число средств общей и спе­циальной физической подготовки.

**1.3. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр**

Определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий по спортивным играм на должном професси­ональном уровне в образовательных учреждениях, в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-пре­подавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и тер­минах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дис­циплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы крите­рии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, кото­рые используются в учебнике. К сожалению, в практике работы по спортивным играм, в методической литературе эти вопросы еще четко не установлены. Некоторые понятия и термины приводятся дополнительно в главах учебника.

*Игровая деятельность -* управляемая сознанием внутренняя (пси­хическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направ­ленная на достижение победы над соперником в условиях противо­борства специфическими средствами и при соблюдении установ­ленных правил.

*Соревновательная деятельность -* игровая деятельность спорт­сменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной дея­тельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

*Техника игры -* совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения вы­игрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

*Техническая подготовка -* педагогический процесс, направлен­ный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обес­печивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

*Тактическое действие -* рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсме­нов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, груп­повые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Тактика игры -* теоретические основы и совокупность такти­ческих действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над сопер­ником.

*Тактическая подготовка -* педагогический процесс, направлен­ный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в иг­ровой и соревновательной деятельности.

***Тактическая комбинация -*** групповое действие с четким опреде­лением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

***Система игры -*** командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в на­падении или защите.

***Стиль игры -*** характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

***Физические способности спортсменов -*** индивидуальные особен­ности личности, создающие условия для успешного овладения и осу­ществления ими игровой и соревновательной деятельности. В зна­чительной мере предопределены генетически.

***Физические качества -*** отдельные качественные проявления фи­зических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

***Физическая подготовка -*** педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональ­ных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способ­ствующих высокой надежности игровых действий.

***Психологическая подготовка -*** воспитание нравственных, воле­вых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спорт­сменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

***Теоретическая (интеллектуальная) подготовка -*** вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффектив­ность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

***Интегральная подготовка -*** педагогический процесс, направлен­ный на интеграцию тренировочных воздействий технической, так­тической, психологической, интеллектуальной и физической под­готовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятель­ности.

***Система подготовки -*** совокупность взаимосвязанных элемен­тов, образующих целостное единство и ориентированных на дос­тижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготов­ку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильней­ших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показы­вать наивысшие спортивные достижения.

***Тренировка -*** составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-так­тического мастерства, развитие физических способностей, воспи­тание психических, моральных и волевых качеств, освоение систе­мы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

***Тренировочная деятельность -*** совместная деятельность трене­ра, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достиже­нию целей тренировки.

***Структура тренировки -*** исходным компонентом структуры яв­ляется тренировочное задание, комплекс заданий составляет тре­нировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют сред­ний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (мак­роцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

***Тренировочная нагрузка -*** составная часть (компонент) трени­ровки, отражает количественную меру воздействий на спортсме­нов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки опре­деляется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет ха­рактер тренировочных средств (специализированность, направлен­ность, сложность). Выражается в академических часах.

***Спортивные соревнования -*** составная часть системы подготов­ки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - яв­ляются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

***Соревновательная деятельность -*** совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индиви­дуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и про­тиводействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

***Структура соревновательной деятельности -*** набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спорт­смены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, обра­зуя целостное единство соревновательной деятельности двух про­тивоборствующих команд.

***Соревновательная нагрузка -*** объем соревновательной деятель­ности в определенный промежуток времени, выражается в количе­стве игр (календарных и контрольных).

***Структура соревнований по спортивной игре -*** разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

***Управление -*** процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и перера­ботки информации, выработки и принятия решений. Выделяют уп­равление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдель­ных игроков.

***Планирование и контроль -*** основные функции управления. Пла­нирование есть процесс выбора направления движения (траектории) системы подготовки спортсменов и определения средств и методов достижения конечной цели. Это определение содержания деятель­ности на период времени, лежащий в будущем. Контроль - процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки спорт­сменов с плановым заданием, координацию и коррекцию компо­нентов системы подготовки по достижению цели на основе получа­емой информации.

***Отбор спортсменов -*** составная часть системы подготовки спорт­сменов, комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей к конкретной игре и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и со­ревновательной деятельности в спортивной игре.

**БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР. ИСТОРИЯ И ТЕХНИКА.**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**1.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры.**

В 2000 г. исполнилось 105 лет с того дня, когда в 1895 г. в США преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган предложил игру, которая получила название волейбол (англ. volley­ball - «отбивать мяч на лету»). Для игры использовалась резиновая камера, наполненная воздухом, сетка устанавливалась на высоте около 2 м. Мяч подолгу находился в воздухе, поэтому нередко встречался перевод названия игры «летающий мяч», «мяч в возду­хе» и др. В 1900 г. волейбол выходит за пределы США и приобре­тает популярность на всех континентах.

В 1947 г. в Париже была учреждена Международная федерация волейбола - Federation international de Volley-ball (FIVB - ФИВБ), в которую вошли 14 стран. В 1948 г. членом ФИВБ стала Всесоюз­ная секция волейбола. В настоящее время число членов ФИВБ пре­вышает 210. ФИВБ объединяет национальные федерации, содей­ствует развитию волейбола в мире, проводит официальные сорев­нования, совершенствует эту игру. Первым президентом ФИВБ был Поль Либо, в 1984 г. президентом был избран Рубен Акоста.

В 1948-1949 гг. состоялись первые чемпионаты Европы и мира среди женских и мужских команд, волейбол включается в про­грамму Олимпийских игр (1957 г. - мужчины, 1962 г. - женщины). Впервые в рамках Олимпийских игр турнир по волейболу состоял­ся в 1964 г. С 1965 г. для мужских команд и с 1973 г. для женских проводятся соревнования на Кубок мира, с 1990 г. у мужчин вво­дятся Игры Мировой лиги, с 1993 г. - соревнования Гран-при у жен­щин для сильнейших национальных команд. В 1993 г. олимпийским видом спорта признан пляжный волейбол.

|  |  |
| --- | --- |
| **Волейбол ( I четверть - 18ч. )** | |
| **№1** | ***- История развития и правила волейбола.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№2** | ***- О.Р.У. на скорость и ловкость.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№3** | ***- Номера зон. Переходы по зонам.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№4** | ***- Нижняя прямая подача.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№5** | ***- Прием сверху.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№6** | ***- О.Р.У. на выносливость и силу.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№7** | ***- Верхняя прямая подача.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№8** | ***- Передачи в парах через сетку.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№9** | ***- Прием сверху.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№10** | ***- Нападающие удары у стенки.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№11** | ***- Нижняя прямая подача.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№12** | ***- Волейбольная эстафета.***  ***- Прием сверху.*** |
| **№13** | ***- Высокие передачи над собой.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№14** | ***- Нападающие удары у стенки.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№15** | ***- Верхняя прямая подача.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№16** | ***- Передачи в парах через сетку.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№17** | ***- Высокие передачи над собой.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№18** | ***- Волейбольная эстафета.***  ***- Прием сверху.*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Волейбол ( II четверть - 14ч. )** | |
| **№1** | ***- История развития и правила волейбола.***  ***- Волейбольная эстафета.*** |
| **№2** | ***- О.Р.У. на скорость и ловкость.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№3** | ***- Номера зон. Переходы по зонам.***  ***- Прием сверху.*** |
| **№4** | ***- Верхняя прямая подача.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№5** | ***- Передачи в парах через сетку.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№6** | ***- О.Р.У. на выносливость и силу.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№7** | ***- Нижняя прямая подача.***  ***- Прием сверху.*** |
| **№8** | ***- Высокие передачи над собой.***  ***- Волейбольная эстафета.*** |
| **№9** | ***- Верхняя прямая подача.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№10** | ***- Нападающие удары у стенки.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№11** | ***- Передачи в парах через сетку.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№12** | ***- Нижняя прямая подача.***  ***- Прием сверху.*** |
| **№13** | ***- Высокие передачи над собой.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№14** | ***- Нападающие удары у стенки.***  ***- Подвижные игры.*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Волейбол ( III четверть - 20ч. )** | |
| **№1** | ***- История развития и правила волейбола.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№2** | ***- О.Р.У. на скорость и ловкость.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№3** | ***- Номера зон. Переходы по зонам.***  ***- Прием сверху.*** |
| **№4** | ***- Волейбольная эстафета.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№5** | ***- Нижняя прямая подача.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№6** | ***- Передачи в парах через сетку.***  ***- Прием сверху.*** |
| **№7** | ***- О.Р.У. на выносливость и силу.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№8** | ***- Передачи в парах.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№9** | ***- Верхняя прямая подача.***  ***- Прием сверху.*** |
| **№10** | ***- Высокие передачи над собой.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№11** | ***- Волейбольная эстафета.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№12** | ***- Нападающие удары у стенки.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№13** | ***- Прием сверху.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№14** | ***- Нижняя прямая подача.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№15** | ***- Передачи в парах через сетку.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№16** | ***- Высокие передачи над собой.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№17** | ***- Нападающие удары у стенки.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№18** | ***- Прием сверху.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№19** | ***- Верхняя прямая подача.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№20** | ***- Передачи в парах.***  ***- Подвижные игры.*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Волейбол ( IV четверть - 16ч. )** | |
| **№1** | ***- История развития и правила волейбола.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№2** | ***- Волейбольная эстафета.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№3** | ***- Номера зон. Переходы по зонам.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№4** | ***- О.Р.У. на выносливость и силу.***  ***- Прием сверху.*** |
| **№5** | ***- Верхняя прямая подача.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№6** | ***- Высокие передачи над собой.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№7** | ***- О.Р.У. на скорость и ловкость.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№8** | ***- Нижняя прямая подача.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№9** | ***- Передачи в парах через сетку.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№10** | ***- Нападающие удары у стенки.***  ***- Прием сверху.*** |
| **№11** | ***- Верхняя прямая подача.***  ***- Передачи в парах.*** |
| **№12** | ***- Высокие передачи над собой.***  ***- Подвижные игры.*** |
| **№13** | ***- Нападающие удары у стенки.***  ***- Прием сверху.*** |
| **№14** | ***- Нижняя прямая подача.***  ***- Прием снизу.*** |
| **№15** | ***- Передачи в парах через сетку.***  ***- Прием сверху.*** |
| **№16** | ***- Волейбольная эстафета.***  ***- Подвижные игры.*** |

1. Волейбол. Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А. В. Волейбол. - М., 1991.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. Волейбол:
6. У истоков мастерства. - М., 1998. Костюков В. В.,
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М., 1977.
8. Суслов Ф.П., Щустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. - М., 1983.

***Авторская программа Умарасхабова И.А. рекомендована для использования в внеклассных занятиях по волейболу с расчетом два часа в неделю для учащихся 3-7 классов.***