

I. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает «летающий мяч».

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях.

Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

1.2. Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознанию (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1 -11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11 до 18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

1.4. Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, формирование и освоение основ физической деятельности через углубленное изучение спортивной игры волейбол.

1.5. Задачи образовательной программы

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.6. Условия приема в на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются дети в возрасте 11 до 18 лет смешанная группа (мальчики и девочки), проявляющие интерес к занятиям по волейболу, без ограничений в здоровье.

1.7. Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на два года. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной

программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

1.8. Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе МКОУ «Хотьковская средняя общеобразовательная школа». Занятия занимают два академических часа (один раз в неделю по два часа). Объем: 70 часов в год, 140 часов на весь период обучения.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 35 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки

Наименование этапа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	Часов
Начальная подготовка	1-ый год	11-18 лет	15	1	2
Учебно-тренировочный режим	2-ой год	11-18 лет	15	1	2

1.9. Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

1.10. Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольное тестирование.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Мониторинг реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольное тестирование	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

II. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Учебный план (первый год обучения)

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	Теоретическая подготовка		3	3	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	20		20	Входное и итоговое тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	10		10	Входное и итоговое тестирование
4.	Техническая подготовка	20		20	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	15		15	Наблюдение
6.	Соревнования.				Товарищеские игры
7.	Контрольное тестирование	2		2	Нормативы
Итого:		67	3	70	

**Учебный план
(второй год обучения)**

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Практика	Теория	Всего	
1.	Теоретическая подготовка		3	3	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	15		15	Входное и итоговое тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	10		10	Входное и итоговое тестирование
4.	Техническая подготовка	20		20	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	20		20	Наблюдение
6.	Соревнования				Товарищеские игры
7.	Контрольное тестирование	2		2	Нормативы
Итого:				70	

III. Содержание Программы

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1-ый год обучения

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. История развития волейбола.
3. Правила соревнований и методика судейства.
4. Техника и тактика игры и методы ее совершенствования

5. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

3. Акробатические упражнения (Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону).

4. Легкоатлетические упражнения (Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель).

5. Подвижные игры.

6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

Специальная подготовка

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий (Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры).

2. Упражнения для развития прыгучести (Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой).

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Техническая подготовка

Техника нападения (Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару).

Техника защиты (Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола).

Тактическая подготовка

Тактика нападения (Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача).

Тактика защиты (Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме).

Учебные игры (Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке).

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Педагогический контроль:

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль за физической и технической подготовленностью.

- физическое развитие: обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).
- физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств (Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед – гибкость).
- техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.
- тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

2-ой год обучения

Теоретическая подготовка

1. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия.
2. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль.
3. Основы техники и тактики игры в волейбол.
4. Правила игры волейбол.

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы (Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Стреч упражнения. Статические упражнения).
2. Акробатические упражнения (Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесии).
3. Легкоатлетические упражнения (Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3x10м, 6x10м, 10x10м).
4. Подвижные игры.
5. Спортивные игры (Баскетбол. Гандбол. Волейбол).

Специальная подготовка

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.
2. Упражнения для развития прыгучести (Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением).
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча (Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах).
4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча (Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу).
5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования (Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании

с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами).

Техническая подготовка

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча. Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

Тактическая подготовка

Тактика нападения (Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии).

Тактика защиты (Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи).

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Педагогический контроль

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

- физическое развитие: обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

- физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.
- техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.
- тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Воспитательная работа

В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

IV. Календарно - тематическое планирование

Календарно - тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1	Теория Техника нападения Контрольные Испытания. ОФП	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	2
2	ОФП Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2

3	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2
4	ОФП СФП Техника защиты Контрольные испытания	Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	2
5	СФП ОФП Техника нападения	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
6	Техника нападения СФП ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола Игра в мини-волейбол.	2
7	ОФП СФП Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2
8	ОФП Техника нападения СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Передача двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ручной мяч.	2

9	Техника нападения ОФП Интегральная	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке.</p> <p>Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками над собой.</p> <p>Нижняя прямая подача с 3-6 м.</p> <p>Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.</p> <p>Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p>	2
10	ОФП Техника нападения Техника защиты	<p>ОРУ у гимнастической стенки.</p> <p>Стойки и перемещение игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Учебная игра.</p>	2
11	Техника защиты ОФП Теория Техника нападения	<p>История развития волейбола.</p> <p>Стойки и перемещение игрока.</p> <p>Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.</p> <p>Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Учебная игра.</p>	2
12	ОФП СФП Техника нападения Техника защиты	<p>Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.</p> <p>Стойки и перемещение игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Учебная игра</p>	2
13	Техника нападения ОФП Техника защиты СФП	<p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м.</p> <p>Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.</p> <p>Подвижные игры.</p>	2

14	Техника защиты ОФП СФП Интегральная	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	2
15	Теория ОФП Техника нападения	Основные правила игры волейбол. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2
16	Техника защиты СФП Техника нападения	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
		Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	
17	Интегральная ОФП СФП Техника нападения	Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	2
18	ОФП Техника нападения Интегральная	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Спортивная игра баскетбол.	2
19	Теория ОФП Техника нападения	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Спортивная игра мини-футбол.	2

20	Техника защиты ОФП СФП Техника нападения	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	2
21	Интегральная ОФП Техника нападения Тактика нападения	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра в ручной мяч. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2.	2
22	Тактика защиты Техника защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Круговая тренировка. Учебная игра.	2
23	Техника защиты Тактика защиты СФП Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи (игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1). Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.	2
24	Тактика защиты ОФП	Групповые действия (взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы)). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
25	ОФП Тактика нападения	Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия. Групповые действия (взаимодействие игроков задней линии и передней линии). Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных).	2
26	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2

	Тактика защиты СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	
27	Тактика нападения Техника нападения Тактика защиты ОФП	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия (взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи). Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
28	Техника защиты Тактика защиты Теория ОФП	Блокирование одиночное. Групповые действия (взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1). Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола.	2
29	Тактика нападения ОФП Тактика защиты Техника защиты	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Спортивная игра баскетбол.	2
30	Тактика нападения ОФП Техника защиты	Групповые действия (взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче). Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2
31	Тактика нападения ОФП Тактика защиты	Групповые действия (взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче). Игра в ручной мяч.	2

32	Техника защиты Тактика нападения ОФП	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. Командные действия (система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2)). Упражнения с резиновыми амортизаторами, с набивным мячом.	2
33	Техника нападения ОФП Интегральная	Верхняя прямая подача нацеленная (по указанным зонам). Упражнения с набивными мячами. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
34	Контрольные испытания ОФП	Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Круговая тренировка. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2
35	Тактика нападения СФП Контрольные Испытания ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия. Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2

Календарно - тематическое планирование по волейболу 2 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во
1	Теория Техника нападения Контрольные Испытания ОФП	Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
2	ОФП Техника нападения Техника защиты	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини- волейбол.	2

3	Техника защиты ОФП	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. Развитие гибкости, статические упражнения.	2
4	ОФП СФП Техника защиты Контрольные ытания	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх. Бросок набивного мяча (1 кг) из седа на полу на дальность.	2
5	СФП ОФП Техника нападения ОФП	Развитие гибкости. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол. Круговая тренировка.	2
6	Техника нападения СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. Поддачи мяча: нижняя прямая подача. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	2
7	ОФП СФП ника нападения Техника защиты	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. ем снизу, сверху. Прием мяча с поддачи.	2
8	ОФП Техника нападения СФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Спортивная игра гандбол.	2
		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	
9	Техника нападения ОФП Интегральная	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар (ритм разбега в три шага, ударное движение кистью). ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2

10	ОФП СФП Техника нападения Техника защиты	ОРУ у гимнастической стенки. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
11	Техника защиты ОФП Теория Техника нападения	Прямой нападающий удар. Обучение блокированию (перемещение из зоны 4 в зону 3 и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне; перемещение из зоны 2 в зону 1 и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне). Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила игры.	2
12	ОФП СФП Техника нападения Техника защиты	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
13	Техника нападения ОФП Техника защиты СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар (ритм разбега в три шага, ударное движение кистью). Подача мяча. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
14	Техника защиты ОФП СФП тегральная	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2
15	Теория Техника нападения ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Гигиена и режим юного спортсмена. Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача.	2
16	Техника защиты СФП Техника нападения	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2

17	Интегральная ОФП СФП Техника нападения	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Подвижные игры.	2
18	ОФП Техника нападения Интегральная	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
19	Теория СФП ОФП ника нападения	Нагрузка и отдых юного спортсмена. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Развитие выносливости. Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену - расстояние 6-9 м, через сетку.	2
20	Техника защиты ОФП СФП ника нападения	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену - расстояние 6-9 м, через сетку.	2
21	Интегральная ОФП ника нападения Тактика нападения	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2
22	Тактика защиты Техника защиты П	Прием сверху, снизу двумя руками. Развитие выносливости. Баскетбол. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	2
23	Техника защиты Тактика защиты СФП тика нападения	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия (взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче).	2
24	Тактика защиты ОФП Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. Баскетбол.	2
25	ОФП Тактика нападения СФП Тактика нападения	Круговая тренировка. Прямой нападающий удар. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2

26	Тактика нападения ОФП Тактика защиты СФП	Групповые действия (взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи). Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
27	Тактика нападения Интегральная тактика защиты ОФП	Групповые действия взаимодействие игроков задней линии и передней линии. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. Спортивная игра баскетбол.	2
28	Техника защиты Тактика защиты Теория П	Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия(взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2); История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2
29	Тактика нападения ОФП Тактика защиты Техника защиты	Командные действия (система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2)). Спортивная игра баскетбол. Групповые действия (взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы)). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи	2
30	Тактика нападения ОФП Тактика защиты СФП	Командные действия (система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2)). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача). Блокирование одиночное. Спортивная игра мини-футбол.	2
31	Тактика нападения ОФП Тактика защиты ОФП	Командные действия (система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2)). Спортивная игра ручной мяч. Групповые действия (взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.) ОРУ у гимнастической стенки.	2

32	СФП Техника защиты Тактика нападения П	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Прием мяча сверху после отскока от стены. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2
33	ОФП Тактика Контрольные испытания ОФП ническая	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2
34	ОФП Теория тика нападения СФП	ОРУ с отягощением. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	2
35	Тактика нападения СФП Контрольные испытания П	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	2

V. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2021/2022 учебный год

Этапы образовательного	Период	Продолжительность
Формирование состава	С 01.09.2021 по 13.09.2021	14 дней
Начало учебного года	18 сентября	
Учебный год	С 18.09.2021 по 28.05.2022	35 недель
Входной контроль	С 20.09.2021 по 30.09.2021	10 дней
Промежуточный контроль	С 20.12.2021 по 27.12.2021	7 дней
Итоговый контроль	С 15.05.2021 по 20.05.2021	10 дней
Каникулы зимние	С 27.12.2021 по 09.01.2022	13 дней

VI. Планируемые результаты

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты - развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты - формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка;
гимнастические маты;
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

VIII. Литература

7.1. Литература для педагога

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

7.2. Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.