

Тольяттинское управление Министерства образования и науки
Самарской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Гимназия № 39 имени Героя Советского Союза
Василия Филипповича Маргелова»
(МБУ «Гимназия № 39»)
структурное подразделение центр дополнительного образования
«Творчество»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от «23» мая 2024 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ «Гимназия №39»
уот 24 мая 2024г. № 112-од
_____ /Терлецкая Т.Л./

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа волейбола»
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Валиахметов Ринат Дамирович,
педагог дополнительного образования

Г. Тольятти, 2024

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа волейбола» (ознакомительный уровень)
Краткое название программы	Школа волейбола»
Изображение	
Место реализации программы	МБУ «Гимназия №39» СП «Творчество» ул. Громовой, 38, Тольятти, Самарская обл.
Разработчик программы	Валиахметов Ринат Дамирович, педагог дополнительного образования
Краткое описание	Программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного и возраста. Для этого возраста характерно изучение первоначальных навыков игры в волейбол, укрепление здоровья и содействие разностороннему физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара
Ключевые слова для поиска	Школа волейбола, волейбол
Цели и задачи	<p>Цель: Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Сформировать начальные навыки игры в волейбол на уровне соответствующему базовому уровню сложности.</p> <p>Задачи:</p>

	<p><i>Обучающие (предметные)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение техническим приёмам и правилам игры; - обучение тактическим действиям; - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
<p>Результаты освоения</p>	<p>По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - участие на соревнованиях районного, городского уровня; - повышение уровня технической и ознакомление с тактической подготовкой в данном виде спорта; - устойчивое овладение начальными навыками игры в волейбол - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем

	<p>организма;</p> <p>- умение контролировать психическое состояние.</p>
Материальная база	<p>Для проведения занятий в секции «Школа волейбола» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал площадью 288 кв.м. 2. Уличная волейбольная площадка. 3. Сетка волейбольная - 2 штуки. 4. Стойки волейбольные - 2 штуки. 5. Гимнастические скамейки - 3-4 штуки. 6. Гимнастические маты - 3 штуки. 7. Скакалки - 30 штук. 8. Резиновые амортизаторы - 15 штук. 9. Мячи волейбольные - 30 штук. 10. (для мини-волейбола) - 20 штук. 11. Рулетка - 2 штуки. 12. Макет площадки с фишками - 2 комплекта. 13. Насос и иглы. 14. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п. 15. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом. 16. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Направление деятельности	Волейбол
Форма обучения по программе	Очная
Используемые образовательные технологии	Проектный метод, ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровая технология.
Уровень освоения содержания программы	Ознакомительный уровень

Охват детей по возрастам	10-13 лет
Вид программы по способам организации содержания	Модульная
Срок реализации программы	1 год
Взаимодействие программы с различными учреждениями и профессиональными сообществами	Реализуется в сотрудничестве с МБУДО СШОР №2 «Ювеннта»
Финансирование программы	Реализуется в рамках нормативного финансирования. Реализуется в условиях ПФДО

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	7
1. Пояснительная записка	7
1.1. Направленность (профиль) программы	7
1.2. Актуальность программы	7
1.3. Отличительные особенности программы	7
1.4. Педагогическая целесообразность	7
1.5. Адрес программы	7
1.6. Объём программы	7
1.7. Формы обучения	7
1.8. Методы обучения	7
1.9. Тип занятий	7
1.10. Формы проведения занятий	7
1.11. Срок освоения программы	7
1.12. Режим занятий	7
2. Цель и задачи программы	8
2.1. Цель программы	8
2.2. Задачи программы	8
2.3. Формирование компетентностей	8
3. Содержание программы	10
3.1. Учебный (тематический) план	10
3.2. Содержание учебно-тематического плана	13
4. Планируемые результаты	15
II. Комплекс организационно-педагогических условий	15
1. Календарный учебный график	15
2. Условия реализации программы	16
3. Формы аттестации	16
4. Оценочные материалы	16
5. Методические материалы	17
6. Материально-техническая база	18
III. Список литературы	18
1. Основная	18
2. Дополнительная	19
IV. Приложение	20
1. Календарно-тематическое планирование	20

I Комплекс основных характеристик программы.

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы

на сегодняшний день, так как её 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.

1.3. Отличительной особенностью этой программы является модульный принцип построения содержания и организации образовательного процесса.

1.4. Педагогическая целесообразность программы «Школа волейбола» что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

1.5. Адрес программы. Обучающиеся 10-13 лет

1.6 Объём программы. 126 часов; 3,5 часа в неделю.

1.7 Формы обучения - очная.

1.8. Методы обучения. Словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

1.9 Тип занятий.

Занятие по общей физической подготовке, занятие по специальной физической подготовке, занятие по техника - тактической подготовке, лекция, соревнование, контрольные испытания

1.10 Форма проведения занятий.

Тренировка, лекция, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи. Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия.

1.11. Срок освоения программы. 1 год

1.12. Режим занятий. - Режим занятий выполняется в соответствии с СанПиН: 40 минут занятие и 10 минут перемена.

2. Цель и задачи программы.

2.1. Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Сформировать начальные навыки игры в волейбол на уровне соответствующему базовому уровню сложности.

2.2. Задачи:

Обучающие (предметные)

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

2.3. Формирование компетентностей, связанных с

эмоциональным развитием обучающегося:

- ✓ умение распознавать эмоции других людей по их внешним проявлениям;
- ✓ способность выражать собственные эмоции так, чтобы другие люди понимали их;
- ✓ умение управлять собственными эмоциями, справляться со стрессами

физическим развитием обучающегося:

- ✓ знание особенностей физического, физиологического развития своего организма;
- ✓ знание и соблюдение норм здорового образа жизни;
- ✓ знание и соблюдение правил личной гигиены и быта;
- ✓ знание опасности курения, алкоголизма, токсикомании, наркомании, СПИДа.

интеллектуальным развитием обучающегося:

- ✓ умение взглянуть на себя «изнутри» и «извне», сравнить себя с другими учащимися, оценить свои поступки поведение, научиться принимать себя и других как отдельную личность;
- ✓ способность вырабатывать силу воли;
- ✓ учиться преодолевать собственные эмоциональные барьеры, которые мешают принять волевое решение;
- ✓ развивать в себе способность быстро принимать решения, позволяющие концентрировать усилие воли не на том, чтобы предпочесть одно другому, а на размышления о положительных и отрицательных свойствах выбранного решения;
- ✓ учиться продуктивному общению, достигая гармонии с окружением.

Только лишь в атмосфере успеха может сформироваться всесторонне развитая личность школьника.

В рамках этой компетенции определяются требования соответствующей функциональной грамотности: умение отличать факты от домыслов, владение измерительными навыками, использование вероятностных, статистических и иных методов познания.

духовно – нравственным развитием обучающегося:

- ✓ формирование нравственных чувств (совесть, милосердие, сопереживание близким людям, родному дому, природе; добросердечность, любовь, вера);
- ✓ формирование нравственного убеждения (способность к различению добра и зла, долг, справедливость);
- ✓ формирование нравственной позиции (проявление внимания, ценностного отношения к людям, родному дому, добрым традициям; темам духовно – нравственного содержания);
- ✓ формирование нравственных привычек, умений и навыков, поведения (Отзывчивость – внимание и умение заботиться о ближнем. Оказание помощи близким и нуждающимся. Интерес и активное познавательное отношение к ценностно – смысловой стороне действительности);
- ✓ формирование нравственных качеств (Милосердие. Трудолюбие. Послушание. Уважение. Стыдливость. Правдивость. Совестьливость. Вдумчивость. Доверие.)

патриотическим развитием обучающегося:

- ✓ любовь к Отечеству;
- ✓ преумножение традиций народа;
- ✓ бережное сохранение памятников, традиций и обычаев Родины;
- ✓ преданность Отечеству;
- ✓ желание закрепления чести и достоинства Родины;
- ✓ готовность и способность защищать ее;
- ✓ союз и дружбу народов, которые населяют территорию;
- ✓ недопустимость к расовой и национальной неприязни;
- ✓ сохранение традиций всех народов, входящих в территорию страны и готовность.

здоровьесберегающим развитием обучающегося:

- ✓ организация учебного процесса с учётом физиологических особенностей обучающихся, имеющих адресный характер;
- ✓ сформировать и обеспечить здоровый образ жизни у школьников, донести до них зачем это нужно, путем формирования адекватного отношения к себе и окружающим, принятие мировоззренческих установок, которые бы пресекли табакозависимость, алкоголизм, наркозависимость.
- ✓ последовательная реализация педагогом здоровьесберегающего потенциала содержания учебных занятий;
- ✓ обеспечение на занятии гармонизации здоровьесберегающей среды путём импликации её пространственно-предметного, эмоционального, технологического, социально-ценностного компонентов;
- ✓ интенция мотивации на формирование здорового образа жизни;
- ✓ формирование психоэмоциональных состояний обучающихся на занятии средствами арт-терапии;
- ✓ обеспечение рефлексивной направленности учебной деятельности обучающихся.

Данные условия расширяют и упорядочивают аспекты организации здоровьесберегающего учебного процесса, ведущего к формированию здоровьесберегающей компетентности учащихся.

3.Содержание программы.

3.1 Учебный тематический план.

Учебный методический план.

№	Название раздела, модуль	Всего	Теория	Практика
1	Модуль №1. Общая физическая	31	2	29
2	Модуль №2. Специальная физическая подготовка	25	2	23
3	Модуль №3.Техническая подготовка	36	2	34
4	Модуль №4.Тактическая и игровая подготовка	34	2	32
	Всего часов за год	126	8	118

Модуль №1 Общая физическая подготовка.

№	Название раздела, темы. Модуль	Количество часов			Формы обучения аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль №1 Общая физическая подготовка	31	2	29	

1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятии ОФП, Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2	2		Лекция
1.2	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	9		9	Тренировка
1.3	Упражнения на снарядах,	9		10	Тренировка
1.4	Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, лапта)	9		8	Тренировка
1.5	Выполнений контрольных нормативов по ОФП	2		2	Тренировка

Модуль №2 Специальная физическая подготовка.

№ п/п	Название раздела, темы модуля	Количество часов			Формы обучения аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
2	Модуль №2. Специальная физическая подготовка	25	2	23	
2.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях СФП, Значение СФП в подготовке волейболистов.	2	2		Лекция
2.2	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения	5		5	Тренировка
2.3	Подготовительные упражнения, направленные на развитие скорости и прыгучести.	5		5	Тренировка
2.4	Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	5		5	Тренировка

2.5	Подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)	6		6	Тренировка
2.6	Выполнений контрольных нормативов по СФП	2		2	Тестирование

Модуль №3. Техническая подготовка.

№ п/п	Название раздела, темы, модуля	Количество часов			Формы обучения аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
3	Модуль №3. Техническая подготовка	36	2	34	
3.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях технической подготовкой.	2	2		Просмотр видеоматериала
3.2	Стойки и перемещения.	2		2	Тренировка
3.3	Передачи мяча сверху двумя руками	6		6	Тренировка
3.4	Прием мяча снизу двумя руками.	6		6	Тренировка
3.5	Нижняя прямая подача	6		6	Тренировка
3.6	Верхняя прямая подача	6		6	Тренировка
3.6	Защитные действия (одиночный блок, страховка).	6		6	Тренировка
3.7	Тестирование	2		2	Тестирование

Модуль №4 Тактическая и игровая подготовка.

№ п/п	Название раздела, темы, модуля	Количество часов			Формы обучения аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	

4	Модуль №4.Тактическая и игровая подготовка	34	2	32	
4.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях тактической подготовкой. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	2	2		Просмотр видеоматериала
4.2	Тактика подач	5		5	Тренировка
4.3	Тактика передач.	5		5	Тренировка
4.4	Тактика приёмов мяча	5		5	Тренировка
4.5	Учебная игра в волейбол с заданиями.	4		4	Тренировка
4.6	Школьные соревнования по волейболу.	4		4	Соревнования
4.7	Соревнования по волейболу районного и городского уровня.	6		6	Соревнования
4.8	Анализ командных тактических действий в игре	3		3	Тестирование

3.2.Содержание учебно –тематического плана.

Модуль №1 Общая физическая подготовка.

Реализация этого модуля направлена на создание условий для быстрого развития физических качеств. Освоение данного модуля даёт возможность учащимся развивать такие физические качества как ловкость, быстроту, силу, гибкость и выносливость.

Цель модуля.

Укрепления здоровья и всестороннее гармоничное физическое развитие учащихся.

Задачи модуля.

1. Оздоровительное воздействие на организм учащихся. Увеличить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повысить иммунитет.
2. Повысить уровень физических возможностей организма учащихся.
3. Создать «Базу» для качественного освоения двигательных умений и навыков волейболиста.

Модуль №2 Специальная физическая подготовка.

Реализация этого модуля направлена на создания условий для быстрого развития специальных физических качеств. Освоение данного модуля даёт возможность учащимся развивать подготовительные упражнения направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц волейболиста; на развитие его скорости и прыгучести, специальной ловкости и выносливости.

Цель модуля.

Добиться высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности, соответствующих воспитанникам из группы начальной подготовке.

Задачи модуля.

1. Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
2. Общее повышение уровня физических возможностей организма.
3. Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Модуль №3. Техническая подготовка.

Реализация этого модуля направлена на создание условий для рационального и качественного освоения технических приёмов в волейболе. Освоение данного модуля даёт возможность учащимся освоить двигательные умения и навыки в перемещениях, передаче мяча сверху и снизу двумя руками, нижней и верхней прямой подаче, защитные действия волейболиста.

Цель модуля.

Качественное освоение учащимся системы движений в волейболе, направленной на достижение спортивных результатов соответствующих начальному уровню подготовки волейболиста.

Задачи модуля.

1. Обучения учащихся основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки начинающего волейболиста.
2. Совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники волейболиста.

Модуль №4 Тактическая и игровая подготовка.

Реализация этого модуля направлена на создание условий направленных на ознакомление с рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Цель модуля.

Формирование начальных навыков тактического мышления волейболиста.

Задачи модуля.

1. Изучить тактику подач мяча.
2. Изучить тактику передач и приёма мяча.
3. Ознакомиться с командной тактикой игры на три касания.

4. Планируемые результаты

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие на соревнованиях районного, городского уровня;
- повышение уровня технической и ознакомление с тактической подготовкой в данном виде спорта;
- устойчивое овладение начальными навыками игры в волейбол
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Критерии и способы определения результативности.

- ✓ опрос учащихся по пройденному материалу.
- ✓ наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- ✓ мониторинг результатов обучения.
- ✓ тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
- ✓ тестирование по теоретическому материалу.
- ✓ контроль соблюдения техники безопасности.
- ✓ контрольные игры с заданиями.
- ✓ выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- ✓ контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- ✓ результаты соревнований.
- ✓ встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

II Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Период комплектования объединений, диагностика подготовленности, коммуникативные тренинги, родительские собрания	15 августа – 15 сентября
Начало учебных занятий	1 сентября

Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятий	7 – 18 лет: 40 минут
Промежуточная аттестация	1 раз в год по системе зачёт/не зачёт
Итоговая аттестация	15 – 30 мая
Окончание учебного года	31 мая
Летние краткосрочные образовательные программы	01 июня – 30 июня
Каникулы зимние	30 декабря – 7 января
Каникулы летние	01 июля – 31 августа

2. Условия реализации программы.

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

Принципы реализации программы:

- ✓ принцип гармонического воспитания личности;
- ✓ принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- ✓ принцип успешности;
- ✓ принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- ✓ принцип творческого развития;
- ✓ принцип доступности;
- ✓ принцип ориентации на особенности и способности
- ✓ принцип индивидуального подхода;
- ✓ принцип практической направленности.

3. Форма аттестации.

Формой аттестации дополнительной общеобразовательной программы являются:

- ✓ дневники достижений учащихся;
- ✓ портфолио обучающихся;
- ✓ результаты участия в соревнованиях.

4. Оценочные материалы.

Контрольные нормативы.

№ п.п	Тесты	Возраст (лет)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 5X6 м	10	12,3	13,0	13,6	12,5	13,2	13,8
		11	11,9	12,8	13,4	12,4	13,1	13,6
		12	11,4	12,4	13,0	12,3	12,9	13,4
		13	10,9	11,8	12,4	12,1	12,7	13,2
2	Метание	10	11	8	5	9	6	4,4
		11	13	10	6	10,8	7,0	5,3

	набивного мяча 1 кг стоя , 2 руками из за головы	12	16	12	8	13,5	9,0	6,4
		13	18	14	9	14,5	10,8	8,8
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног	10	41	32	22	34	25	21
		11	43	33	23	36	26	22
		12	45	35	25	38	29	23
		13	47	37	27	40	32	25
4	Верхняя прямая подача (10 раз)	10	6	6	5	5	4	4
		11	7	7	6	6	5	5
		12	8	8	7	7	6	6
		13	9	9	8	8	7	7
5	Передача мяча сверх у над собой стоя в круге	10	5	5	4	4	3	3
		11	7	7	5	5	4	4
		12	10	10	8	8	6	6
		13	12	12	9	9	7	7

5.Методические материалы.

1 . Модуль. Общефизическая подготовка.

Форма занятия.

Объяснение, практическое занятие.

Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса.

Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.

Форма подведения итогов.

Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг Сдача контрольных нормативов.

2 . Модуль. Специальная физическая подготовка.

Форма занятия.

Объяснение, практическое занятие.

Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса.

Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.

Форма подведения итогов.

Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

3 . Модуль. Техническая подготовка.

Форма занятия.

Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.

Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса.

Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.

Форма подведения итогов.

Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования,

товарищеские встречи, зачёты.

4.Модуль. Тактическая и игровая подготовка.

Форма занятия.

Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.

Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса.

Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Посещение и последующее обсуждение соревнований.

Форма подведения итогов.

Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

6.Материально техническая база.

Для проведения занятий в необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал площадью 288кв.м.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Сетка волейбольная - 2 штуки.
4. Стойки волейбольные - 2 штуки.
5. Гимнастические скамейки - 3-4 штуки.
6. Гимнастические маты - 3 штуки.
7. Скакалки - 30 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 15 штук.
9. Мячи волейбольные - 30 штук.
10. (для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Рулетка - 2 штуки.
12. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.
13. Насос и иглы.
- 14.Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
15. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
- 16.Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

III. Список литературы.

1.Основная.

- 1.1. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. 1999г.
- 1.2. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры 2001г.
- 1.3 Игра и спорт «Волейбол», Москва. Издательство «Вече» 2002г.
- 1.4 Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1998г.
- 1.5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист - М., 1998 г
- 1.6 Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., Волейбол - М., 1998г.

- 1.7. Железняк Ю.Д., Кунянский. Волейбол: У истоков мастерства., М., 1998г.
1.8. Костюков В.В., Чесноков И.Б., Тимохин А.В., Пляжный волейбол. - М., 1999 г.

2.Дополнительная.

- 2.1. И.Г.Бердников. Педагогическое мастерство тренера. 2001г.
2.2. Л.Лук Всеобщая история физической культуры и спорта, 1992г.
2.3 Методические рекомендации к изучению теории физической культуры. Самара, 1999.
2.4 Теория обучения в физическом воспитании, 1998.

IV Приложение.

1. Календарно тематическое планирование.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль №1 Общая физическая подготовка (31 час)								
1-2				Лекция	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях ОФП, Значение ОФП в подготовке волейболистов.	спортзал	Педагогическое наблюдение
3-11				Тренировка	9	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	спортзал	Педагогическое наблюдение
12-20				тренировка	9	Упражнения на снарядах, тренажерах.	спортзал	Педагогическое наблюдение
21-29				Тренировка	9	Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, лапта)	спортзал	Педагогическое наблюдение

30-31				Круговая тренировка	2	Выполнений контрольных нормативов по ОФП	спортзал	тестирование
Модуль №2 Специальная физическая подготовка(25 часов)								
32-33				лекция	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях СФП, Значение СФП в подготовке волейболистов	спортзал	Педагогическое наблюдение
34-38				Тренировка	5	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов	спортзал	Педагогическое наблюдение
39-43				Тренировка	5	Подготовительные упражнения, направленные на развитие скорости и прыгучести.	спортзал	Педагогическое наблюдение

44-48				Тренировка	5	Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	спортзал	Педагогическое наблюдение
49-54				Тренировка	6	Подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)	спортзал	Педагогическое наблюдение
55-56				Круговая тренировка	2	Тестирование технических элементов	спортзал	тестирование
57-58				Просмотр видеоматериалов	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях технической подготовкой. Значение технической подготовки в волейболе.	Медицентр	Педагогическое наблюдение
59-60				Тренировка	2	Стойки и перемещения	спортзал	Педагогическое наблюдение

61-66				Тренировка	6	Передачи мяча сверху двумя руками	спортзал	Педагогическое наблюдение
67-72				Тренировка	6	Прием мяча снизу двумя руками	спортзал	Педагогическое наблюдение
73-78				Тренировка	6	Нижняя прямая подача	спортзал	Педагогическое наблюдение
79-84				Тренировка	6	Верхняя прямая подача	спортзал	Педагогическое наблюдение
85-90				Тренировка	6	Защитные действия (одиночный блок, страховка).	спортзал	Педагогическое наблюдение
91-92				Круговая тренировка	2	Тестирование технических элементов	спортзал	тестирование
Модуль №4.Тактическая и игровая подготовка (34 часа)								
93-94				Просмотр видеоматериалов	2	Правила техники безопасности на занятиях тактической подготовкой. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе	медиацентр	Педагогическое наблюдение
95-99				Тренировка	5	Тактика подач	спортзал	Педагогическое наблюдение

100-104				Тренировка	5	Тактика передач.	спортзал	Педагогическое наблюдение
105-109				Тренировка	5	Тактика приёмов мяча	спортзал	Педагогическое наблюдение
110-113				Тренировка	4	Учебная игра в волейбол с заданиями.	спортзал	Педагогическое наблюдение
114-117				соревнования	4	Школьные соревнования по волейболу	спортзал	Педагогическое наблюдение
118-123				соревнования	6	Соревнования по волейболу районного и городского уровня.	спортзал	Педагогическое наблюдение
124-126				Тренировка	3	Анализ командных тактических действий в игре	спортзал	Педагогическое наблюдение