

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМЕНИ ГЕОРГИЯ
КОНСТАНТИНОВИЧА ЖУКОВА»**

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ МО Динской район
СОШ №4 имени Г.К. Жукова
Протокол № 1 от 30.08 2024г.

утверждаю
Директор МАОУ МО Динской район
СОШ №4 имени Г.К. Жукова
Л.В. Чернова
приказ № 629 от 1.09 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 2 года (136 часов) (1 год-68ч; 2 год-68ч)
Возрастная категория: 12-18 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в навигаторе: _____

Автор-составитель:
Головко Валерий Иванович
Педагог доп образования

Ст. Динская 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты	16
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	14
2.1. Календарный учебный график программы (Приложение 1).....	14
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	15
2.6. Список литературы	18

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Волейбол»** (далее – Программа) реализуется на углубленном уровне и соответствует **физкультурно-спортивной направленности**, так как предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана согласно требованиям нормативных документов, в системе дополнительного образования детей и взрослых.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей подростков в активных групповых формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. Также следует отметить, что массовый подростковый спорт всегда имел важное социальное значение.

Программа «Волейбол» направлена на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма учащихся. Посредством волейбола развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также актуальной является пропаганда здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность проявляется в том, что в ходе освоения Программы специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 12-18 лет необходимо учить подростков согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому курс волейбола представлен «технико-тактической подготовкой».

Отличительные особенности программы

Для разработки данной программы была модифицирована учебная программа «Волейбол», разработанная тренером-преподавателем Железняк

Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994г. В программу было дополнено изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий уровень обучения.

Адресат программы. Программа предназначена для детей школьного возраста 12-18 лет. Наполняемость групп: – 15 человек

К занятиям допускаются дети, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (требуется допуск врача к занятиям). Программа может быть адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями. Совместно с родителями и педагогом-психологом подбираются нужный темп и нагрузка для занятий.

В программе предусмотрено участие детей, состоящих на различных видах профилактического учета и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объём и срок реализации программы.

Уровень программы – углубленный.

Сроки реализации программы: 2 года

Форма обучения: очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Формы организации деятельности учащихся: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Практическая часть тренировочного занятия строится по типовой структуре: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Особенности организации образовательного процесса.

Комплектование групп и зачисление в объединение проводится в начале учебного года. В течение всего учебного года допускается изменение состава группы с учётом наличия вакантных мест.

На обучение по программе принимаются все желающие (от 12 до 18 лет) без предъявления требований по уровню физической подготовки. Наполняемость учебной группы – до 15 человек. По составу, учебные группы могут быть одновозрастные и разновозрастные; однополые и смешанные. В смешанных разновозрастных группах повышаются требования по организации учебно- тренировочного процесса и индивидуального подхода к учащимся с учётом их возрастных и физиологических особенностей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Цель 1 года обучения: организация свободного времени учащихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение.

Цель 2 года обучения: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям волейболом.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Предметные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Метапредметные:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3. Содержание программы
Учебный план 1-2 года обучения

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	1		1	1		1
2.	Общефизическая подготовка	1	19	20	1	19	20
3.	Специальная подготовка	2	20	22	2	20	22
4.	Техническая подготовка	1	12	13	1	12	13
5.	Тактическая подготовка	1	9	10	1	9	10
6.	Игровая подготовка		2	2		2	2
	Общее количество часов в год	6	62	68	6	62	68

Содержание учебного плана 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Теоретические сведения – 1 час

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Специальная физическая подготовка – 22 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

Техническая подготовка -13 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

- Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

- Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

- Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

- Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

- Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тактическая подготовка – 10 часов

Обучение индивидуальным действиям:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Игровая подготовка – 2 часа

- Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Теоретические сведения – 1 час

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка;
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры;
- ОРУ;
- Бег;
- Прыжки;
- Метания;
- Акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка – 22 часов

- Упражнения для развития прыгучести;
- Координации движений;
- Специальной выносливости;
- Упражнения силовой подготовки;
- Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Техническая подготовка - 13 часов

Техника выполнения нижнего приема

- Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

- Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

- Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

- Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи

- Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

- Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

- Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тактическая подготовка – 10 часов

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут);
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот) ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
-

Игровая подготовка – 2 часа

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах;
- Упражнения на расслабления и растяжения;
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

- Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

1.4. Планируемые результаты

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь, играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения; уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы (Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы занятия проходят в спортзал сш 4

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- гимнастические стенки;
- гимнастические палки;
- маты;
- резиновые и набивные мячи;
- скакалки;
- канат;
- гантели;
- утяжелители;
- тренажеры;
- растяжки с волейбольными мячами.

1. **Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD записи соревнований с участием баскетболистов, методические разработки в области волейбола.
2. **Кадровое обеспечение:** тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта волейбол, стремящиеся к профессиональному росту.

3. 2.3. Формы аттестации

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- **входной контроль** обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;
- **текущий** – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;
- **промежуточный** - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика (приложение);
- **итоговый** - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений учащегося

в соревнованиях различных уровней.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика индивидуальных способностей учащихся осуществляется на основе критериев оценки по всем аспектам программы (Приложение №2). В соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Волейбол» педагогом осуществляются контрольные задания для определения уровня усвоения предмета во время учебной деятельности. Результаты мониторинга заносятся педагогом в «Протокол результатов аттестации учащихся» (Таблицы) по графику.

2.5. Методические материалы

Педагогические методики и технологии

При реализации программы используются современные педагогические технологии, обеспечивающие личностное развитие ребенка:

- 1) *Разноуровневое обучение* предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.
- 2) *Личностно-ориентированное обучение* (предоставление возможности задавать вопросы, обмениваться мнениями, дополнять и анализировать работу товарищей) дает возможность создания комфортных, бесконфликтных условий, которые способствуют личностному проявлению учащихся.
- 3) *Технология перспективно-опережающего обучения* способствуют развитию логического мышления; памяти.
- 4) *Технология коллективного взаимообучения* повышает ответственность учащихся не только за свои успехи, но и за результаты коллектива, формирует адекватную самооценку личности, своих возможностей и способностей.

Использование данных технологий способствует повышению качества обучения, более эффективному использованию учебного времени.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
- наглядный (показ(исполнение) педагогом техники, видеоматериалов, наблюдение и др.)
- практический (тренинг, упражнения и др.)

Формы организации учебных занятий: лекция, беседа, практическое занятие, игра, тренинг, эстафета, соревнование, видеозанятия.

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
---	------	---------------	--	------------------------	-------------------------	-----------------------

			о процесса			
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
5	Тактическая	Лекция,	Групповой,	Нормативы,	Беседа с	Спортивный

	подготовка	беседа, просмотр соревнований, практическое занятие	повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	учащимися	зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практическое упражнение	ПК, экран, проектор спортивного инвентаря
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов	ПК, экран, проектор
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

Программный материал для практических занятий (Приложение 3) **Алгоритм построения занятий**

Теоретические занятия в учебной группе проводятся в форме бесед. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

Задачами подготовительной части занятия являются разогрев и подготовка организма к основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи развития физических качеств, а также приобретения специальных знаний, умений и навыков игры в волейбол.

Заключительная часть занятия служит для приведения функций организма в норму после физических нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс подразделяется на основные виды подготовки:

1. Общая физическая подготовка - процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей.
2. Воспитательная работа. Главная задача - воспитание высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.
3. Психологическая подготовка - воспитание моральных и волевых качеств учащихся.

Теоретическая подготовка. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. — М.: Асайтепна, 2009.- 528
2. Васильков А. А. Теория и методика спорта / А. А. Васильков — М.: Феникс, 2008. — 379 с.
3. Вернигорова Г. Г. Использование ИКТ в физическом воспитании: автореф. Дис. учитель физической культуры / Г.Г. Вернигорова. — Тюмень, 2012. — 23 с.
4. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под ред. Беляева А. В., Савина М. В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 г.
5. Захарова И. Г. Информационные технологии в образовании / И. Г. Захарова. — 4-е изд., стер. — М.: АсаЛепна, 2008. — 192 с.
6. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта / Э. Б. Кайнова — Изд-ва: Форум, Инфра-М, 2007. — 208 с.

Список литературы для учащихся и их родителей:

1. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока. М. , 2005г.

2. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 2006г.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М., 2000г.

Интернет-ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org/>
2. <http://fizkult-ura.ru/taxonomy/term/285>
3. <http://rustudent.com/volleybol-kak-sredstvo-luchsheniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentok/>
4. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
5. <http://www.bruskov.sch881.edusite.ru/p25aa1.html>
6. http://volleymask.ru/main/obzor_filmov_chast_2/

