

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная

общеобразовательная школа с.Чернозерье

Мокшанского района Пензенской области

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
от 29 августа 2024 года
Протокол №1



Утверждаю

Директор МБОУ ООШ с.Чернозерье

О.В.Шмбаева
О.В.Шмбаева

Приказ № 64 от 29 августа 2024 г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор составитель: Чертихина Т.И.,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) разработана и составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 года №196;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» от 18.11.2015 года №09-3242.
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816);

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с

«нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Программа учитывает взаимосвязь и преемственность содержания с предметными областями:

-Окружающий мир: обучающиеся знакомятся с погодными условиями, ведением здорового образа жизни, оказанием первой медицинской помощи.

-История: дети знакомятся с историей развития волейбола, известными волейболистами России.

-Биология: изучают строение тела, узнают, какие мышцы задействуются при разных видах упражнений.

Цель программы – повышение физической подготовленности обучающихся путем освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники по волейболу в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий.

Задачи программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании посредством игры в волейбол

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Возраст обучающихся 11- 16 лет. Занятия проходят на базе МБОУ ООШ с.Чернозерье, проводятся в спортивном зале и на волейбольной площадке 9 x18м школьного стадиона, круглогодично в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 34 недели. Программа рассчитана на 3года. Недельная нагрузка составляет 1 час. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час (один час- 45 минут).

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, сдача контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты программы:

- рост уровня развития физических качеств;

- освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол;

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Тематическое планирование

	Содержание занятий	Кол-во часов 5-6 кл.	Кол-во часов 7-9 кл.
	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	В процессе занятий
	Общая физическая подготовка	10	10
	Специальная физическая подготовка	11	11
	Технико-тактическая подготовка	11	11
	Система контроля и зачетные требования	----	тестирование
	Участие в соревнованиях	2	4
	Итого	34	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Первый год обучения.

1. Краткий обзор развития волейбола

Описание игры в волейбол. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Влияние занятий волейболом на организм детей.

2. Гигиенические знания и навыки

Режим дня. Режим питания. Гигиена сна. Уход за телом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

3. Правила игры в волейбол (упрощенные)

Состав команды. Расстановка и перемещение игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.

4. Оборудование и инвентарь

Оборудование площадки для игры в волейбол. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем.

Второй год обучения.

1. Физическая культура и спорт РФ

Понятие о физической культуре и спорте. Физическое воспитание в системе коммунистического воспитания школьников.

Забота российского правительства о массовом развитии физической культуры среди населения, и особенно среди молодежи, о повышении мастерства российских спортсменов.

2. Краткий обзор развития волейбола

История возникновения волейбола. Развитие волейбола в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в РФ. Крупнейшие международные соревнования по волейболу. Крупнейшие юношеские соревнования. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания.

3. Гигиенические знания и навыки

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

4. Основы техники и тактики волейбола

Понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приемы волейбола. Значение технической подготовки.

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в волейболе.

5. Правила игры в волейбол

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Обязанности судьи, судейская терминология.

6. Оборудование и инвентарь

Оборудование мест занятий в летнее и зимнее время. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч в резиновых растяжках, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т. д.).

3 год обучения

1. Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

2. Общая физическая подготовка

Практика:

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно

выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

3. Специальная физическая подготовка

Практика:

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

2 Техничко-тактическая подготовка

Практика:

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с

перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны

– по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *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).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. *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; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены»,

«Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Система контроля и зачетные требования

Практика:

Промежуточная и итоговая аттестации учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- выяснения причин препятствующих выполнению программы;
- определения уровня освоения учащимися программы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- тестирование для определения теоретической подготовленности;
- контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: волейбол);
- выполнение требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

№ п / п	Контрольные нормативы	1	1	1	1	1	1
		1	2	3	4	5	6
		л	е	е	е	е	е
		е	т	т	т	т	т
		т					
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	5	5	5	5	5
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4		3	4	5	5	6
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)		3	4	5	5	6
4	Подача на точность: 11-12 лет-верхняя прямая, 13-15 лет- верхняя прямая по зонам	4	4	5	5	6	6
5	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	4	6	6	6	6
6	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3	4	5	6	6	6

Участие в соревнованиях

Практика:

Воспитанники принимают участие в районных соревнованиях по волейболу.

Рабочая программа воспитания

В наше время перед любым педагогом, в том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу такой невозвратимый и невосполнимый урон, что при недостатках другого свойства (например, экономического или политического) большего вреда обществу нанести невозможно.

Цель деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Тренерская культура охватывает все сферы личности тренера и направлена на воспитание в детях и подростках уважения и доброты. Личностный пример, влияние педагога на характер юных спортсменов - являются главной воспитательной силой. Культура поведения и общения детского тренера имеют важное значение в привитии ребенку навыков культуры поведения в общественных местах, уважения к старшим, правильной разговорной речи. Поведение и общение тренера с воспитанниками и коллегами должно служить эталоном культуры человеческих взаимоотношений.

Для того чтобы процесс воспитания был более полным, тренеру необходимо охватить всю сферу жизнедеятельности ребенка.

От того насколько тренер-преподаватель контактирует с учителями общеобразовательной школы, будет зависеть отношение учащихся к занятиям спортом и посещение ими тренировок. Тем более эта связь тренера и учителя физкультуры теснее, если тренировочные занятия проходят непосредственно на базе основной школы. Учитель физкультуры помогает в наборе детей, в воспитании юных спортсменов. Кто как не учитель знает возможности и способности детей, и может посоветовать определенный вид спорта. Благодаря педагогам общеобразовательных школ осуществляется двусторонний контроль за посещением тренировок, за успеваемостью в учебе, за выступлением на соревнованиях.

Взаимное сотрудничество общеобразовательной и спортивной школ способствует формированию у обучающихся интереса к спорту, всесторонне развитой личности. Сформированные в процессе уроков физкультуры и тренировок трудолюбие, настойчивость, уважение друг к другу помогут учащимся стать

достойными людьми и целеустремленными личностями.

Тренер-преподаватель плодотворно проводит работу с целью оздоровления детей, приобщения их к регулярным занятиям спортом, привития навыков здорового образа жизни, отбора наиболее способных обучающихся в учебно-тренировочные группы.

По итогам освоения программы «Волейбол» у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- потребность в саморазвитии и самосовершенствовании
- уважение к партнёру, самодисциплина

Метапредметные:

- мотивация к достижению высоких результатов
- умение взаимодействовать в коллективе
- умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности

Предметные:

- знание истории возникновения и развития избранного вида спорта в мире и РФ
- знание организма
- знание о строении организма, функциональных возможностях органов и систем
- знание правил ТБ
- знание терминологии
- уровень общей и специальной физической подготовленности
- уровень технической и тактической подготовленности

В начале освоения программы проводится стартовый контроль, чтобы выявить исходный уровень знаний. Текущий и промежуточный контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, участия в соревнованиях. Итоговый контроль/промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года/освоения программы в форме теоретического теста и внутригруппового троеборья.

Метапредметные и личностные результаты оцениваются путём наблюдения и опроса в процессе учебно–тренировочной и соревновательной деятельности.

Основные условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечения:

№ п.п.	наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Волейбольная сетка	комплект	1
2.	Мяч волейбольный	штук	5
3.	Свисток	штук	1
4.	Секундомер	штук	1
Дополнительное оборудование			
1	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1

Информационное обеспечение:

Использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции волейбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Методическое обеспечение

1. Словесные:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.
- пояснения и комментарии при выполнении и отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.
- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности.
- команды: для перестроений и построений, движений по залу.
- указания (методические и организационные)
- подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.
- Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и на практических.

2. Наглядные методы:

- показ наглядных пособий, карточек «Техника безопасности в командных видах спорта», «Правильное выполнение упражнений»
- показ видеороликов «Известные волейболисты России», «Волейбол в наше время»
- показ выполнения упражнений.

3. Практические методы: выполнение упражнений.

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- Целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.
- расчлененным упражнением
- игровым методом (подвижные игры «Полет мяча», «Передачи капитану», «Волейбольный обстрел» и др.)
- соревновательным методом (эстафеты между командами)

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Структура занятия

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида волейбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в

равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Волейбол/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.
4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
5. Марков К.К. Тренер- педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
9. Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

Коллекции электронных образовательных ресурсов:

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>
2. www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>,
<http://eor.edu.ru>
4. www.minsport.gor.ru Министерство спорта Российской Федерации
5. volleyballogy-2.ucoz.ru
6. volley4all.net
7. volleyplay.ru

Список используемой литературы для обучающихся:

1. Виленский М.Я. Физическая культура учебник 5-6-7 классы. М.,2002.
2. Горячев Л.В. « С мячом навсегда». М.,2001.
3. Лях В.И. Физическая культура учебник 8-9 класс. М.,2005г.
4. Лях В.И. Физическая культура учебник 10 - 11 класс. М.,2005г.