

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Тербунская детско-юношеская спортивная школа»

с.ТербуныТербунского муниципального района Липецкой области

Принято: .

Утверждаю:

Педагогическим советом

МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ»

№ 1 от «24» 08 2020г.

Директор МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ»

Д.А.Ключников

08 2020 г.



**Общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
на 2020-2021 учебный год**

Уровень: основное, среднее(полное) общее образование

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1(один) год

Составитель: тренер-преподаватель Семенцов В.Н

с.Тербуны 2020 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Особенности дополнительного образования

Дополнительное образование - персонализированный компонент общего образования, находится вне рамок образовательных стандартов и дополняет основное образование.

Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Система дополнительного образования способствует усилению мотивации детей к познанию и творчеству, дает возможность учащимся быть гармонично развитыми личностями, создает условия для саморазвития и самореализации. В традиции нашей школы – создать ребенку «социальную ситуацию развития», среду общения, поле деятельности, которое невозможно заменить даже интересным уроком.

К достижениям дополнительного образования различного уровня может быть отнесено создание условий для выбора ребенком различных форм и видов деятельности, которые могли бы удовлетворить индивидуальные учебные и внеучебные интересы обучающегося, его потребность в развлечении и досуге, неформальном общении и творчестве, в профессиональном самоопределении. Чем больше у ребенка возможностей освоить разноуровневые программы, по своей направленности не дублирующие содержание школьного образования, тем больше у него возможностей определить сферу собственных познавательных интересов и возможностей.

Если сопоставить общее образование и дополнительное, то ценность первого определяется, прежде всего, системностью и фундаментальностью, второго - возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка. Оба эти вида образования выступают как взаимодополняющие друг друга.

Дополнительное образование выполняет следующие **функции**:

- **образовательную**– обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- **воспитательную**– обогащение культурного слоя организации, осуществляющей образовательную деятельность, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- **информационную**– передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);

- **коммуникативную**– это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- **рекреационную**– организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- **интеграционную**– создание единого образовательного пространства школы;
- **компенсаторную**– освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- **социализацию** – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- **самореализацию**– самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы

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 подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у воспитанников умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы

Вовлечение детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в занятия волейболом, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол и мы» способствуют повышению самооценки

обучающихся. Тренируясь в неформальной обстановке, ребенок раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность

Программа «Волейбол и мы» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на удовлетворение потребностей обучающихся разного возраста в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.3. Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"

1.4. Цель, задачи, отличительные особенности программы

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

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта «Спортивные игры» (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Отличительные особенности образовательной программы

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов избранного вида спорта.

Программа составлена таким образом, что нацеливает коллектив воспитанников спортивного объединения на такой путь обучения, при котором теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным в свете современных тенденций российского образования.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Программа предназначена для детей 12-17 лет. В коллектив секции принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы - 1 год.

1.6. Формы занятий

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений и навыков. Основы и правила безопасности рассматриваются с детьми через инструктажи.

1.7. Ожидаемые результаты и способы определения результативности; формы подведения итогов реализации программы

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола.
2. Расширить 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 волейболом.
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.

Формы и способы проверки результативности

К способам определения результативности освоения программы относятся методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы:

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, зачетов, активности обучающихся на занятиях,
- мониторинг.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, общефизической подготовленности (см. приложение 1).

Важными формами проверки результативности являются контрольные и календарные игры.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

2. Учебный план программы «Волейбол и мы»

2.1. Организация занятий

Занятия в объединении проводятся в соответствии с **календарным учебным графиком:**

Начало занятий - первая неделя сентября 2020 года.

Окончание занятий – последняя неделя мая 2021 года.

Количество занятий в неделю – 3 раза.

Продолжительность занятий

Длительность учебного часа – 45 минут (при проведении двухчасового занятия после 45 минут предусмотрен 15-минутный перерыв).

Количество учебных недель - 37 недель (с учетом каникулярного времени)

Наполняемость учебной группы

1 год обучения - 15 человек

2 год обучения - не менее 12 человек

Количество групп - 1

Время проведения занятий – во второй половине дня

Занятия проводятся в однородных по половой принадлежности группах (группа мальчиков и группа девочек)

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости спортивных залов.

В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Допускается разовый перенос занятий педагогами по согласованию с администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность. Расписание занятий учебной группы записывается на первой странице журнала учета работы. Изменения в расписании отражаются в журнале. Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий и учебным планом.

2.2. Учебный план на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Наименование курсов	Количество часов (1-2 группы)		Количество часов (3 группа)	
		В неделю	В год	В неделю	В год
1.	Общие основы волейбола	1	37	2	74
2	Волейбол: тактика, техника, игра.	2	74	2	74
Итого		3	111	4	148

2.3 Промежуточная аттестация

Сроки проведения – май 2021 г.

Форма проведения – сдача нормативов, контрольная игра

График проведения промежуточной аттестации

Название курса	Основы волейбола	Волейбол: тактика, техника, игра
Дата проведения	19.05	24.05

3. Содержание изучаемых курсов

1 год обучения

3.1. Курс « Основы волейбола»

1. Основные волейбольные правила

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.

2.Общefизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.

Метания.

Акробатические упражнения.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3.Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для силовой подготовки.

Подбор упражнений для развития специальной силы.

Упражнения для развития гибкости.

Промежуточная аттестация. Сдача нормативов

3.2. Курс « Волейбол: тактика, техника, игра»

1.Техническая подготовка

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.

2.Тактическая подготовка

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 технике передаче в прыжке

Откидка, 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.

Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

3.Игровая подготовка

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.

Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Контрольные и календарные игры:

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Календарные товарищеские игры с командами соседних школ.

Итоговые контрольные игры.

4. Организационно-педагогическое обеспечение программы

4.1Методическое обеспечение

№ п/п	Название курса программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитатель-	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявле
--------------	---------------------------------	-----------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

			ной деятельнос- ти		-ния результата
1.	Основы волейбола	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. Мячи на каждого обучающегося.	Тестирование, карточки судьи, протоколы, сдача нормативов
2.	Волейбол: техника, тактика, игра.	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная	Словесное объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, терминология, жестикация	Зачет, тестирование, учебная игра, соревнования

Приемы и методы организации учебно-воспитательной деятельности (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

1. Методы по источнику познания:

-словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);

-практический (занимательные упражнения, игры и др.);

-наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

-объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);

-репродуктивный (работа по образцам);

-частично-поисковый(выполнение вариантных заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

-методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);

-методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Технологии обучения, применяемые педагогами МБОУ СОШ с.Вторые Тербуны при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Технология развивающего обучения

- Технология коллективного совместного обучения (работа в паре, групповая работа, работа в парах сменного состава)
- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощенного развития детей
- Информационно-коммуникационные технологии

При реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол и мы» МБОУ СОШ с.Вторые Тербуны использование методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается.

Список литературы для педагога:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение». 1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981
11. Теория и методика обучения предмету «Физическая литература»: учеб. пособие для студ. высших пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. -272с.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
19. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР, ШВСМ «Советский спорт»: Москва, 2004
20. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек»: Москва, 2007
21. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион»: Москва, 2004

22. Мещерякова О. Н. Магин В. А., Вучева В. В., Соколова А. А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. – Ставрополь: СГУ, 2003
23. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с
24. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: Просвещение, 2000.
25. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин. - Волгоград: Учитель, 2011.
26. Здоровье детей. Методическая газета для учителей. Издательство «Первое сентября», 1-15 марта/2004 года №5 (255)
27. Спорт в школе. Методическая газета для учителей. Издательство «Первое сентября», 16-31 марта/2007 года №6(408)

Интернет-ресурсы:

1. [http:// www. trainer. h1.ru/](http://www.trainer.h1.ru/)-сайт учителя физкультуры
2. [http:// spo. 1 september.ru/](http://spo.1september.ru/) -«Спорт в школе».

Список литературы для детей и родителей:

28. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. - М: Физкультура и спорт, 1995г.
29. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
30. Косицкий Г.И., Дьякова И.Н. Резервы нашего организма. Книга для учащихся. – М.:Просвещение, 2003

4.2 Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ СОШ с.Вторые Тербуны.

Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический
- Конь гимнастический – 2шт.
- Мост подкидной
- Мостик гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Скамейка гимнастическая – 10 шт.
- Стенка гимнастическая – 3шт.
- Вышка судейская
- Стойка для баскетбольных колец
- Стойка для волейбола универсальная
- Стойка стационарная – 4шт.
- Табло спортивное
- Скамейка гимнастическая -14шт.

- Беговая дорожка
- Велотренажер горизонтальный

Уличное спортивное оборудование и сооружения:

- Спортивный комплекс «Romana 204.03. 00»
- Спортивный комплекс «Romana 204.05.00»
- Турник «Romana 204.04.00»
- Тренажер «Маятниковый»
- Тренажер «Верхняя тяга»
- Тренажер «Эллиптический»
- Гимнастическая скамейка
- Турник «Romana204.04.00»
- Турник «Romana204.15.00»
- Спортивная площадка с резиновым покрытием для игры в волейбол, мини-футбол, баскетбол, для проведения подвижных игр
- Школьный стадион (2 ед.)

4.3. Кадровое обеспечение программы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество педагога	Должность	Образование	Квалификационная категория
1	Сухотин Е.Е	Учитель физической культуры	Высшее	Высшая

5.Оценочные материалы

1.Общефизическая подготовка

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Показатели	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Бег 30 м 6x5м. На расстоянии 5 м чертятся две линии: стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

2. Техническая подготовка

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя (из 3-х попыток)	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой (кол-во раз)	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой (кол-во раз)	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели:

Н – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

3. Тактическая подготовка

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1. Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
I.	Основные волейбольные правила	8		

1	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.	1		
2	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.	1		
3	Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.	1		
4	Сведения о строении и функциях организма человека.	1		
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		
6	Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.	1		
7	Правила игры в волейбол.	1		
8	Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.	1		
II.	Общефизическая подготовка	14		
9	Подвижные игры.	1		
10	Подвижные игры.	1		
11	ОРУ.	1		
12	ОРУ.	1		
13	Бег.	1		
14	Бег.	1		
15	Прыжки	1		
16	Прыжки	1		
17	Метания	1		
18	Метания	1		
19	Акробатические упражнения	1		
20	Акробатические упражнения	1		
21	Акробатические упражнения	1		
22	Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	1		
III.	Специальная подготовка	15		
23	Упражнения для развития прыгучести	1		
24	Упражнения для развития прыгучести	1		
25	Упражнения для развития прыгучести	1		
26	Упражнения для развития координации движений.	1		

27	Упражнения для развития координации движений.	1		
28	Упражнения для развития специальной выносливости	1		
29	Упражнения для развития специальной выносливости	1		
30	Упражнения для силовой подготовки	1		
31	Упражнения для силовой подготовки	1		
32	Упражнения для силовой подготовки	1		
33	Подбор упражнений для развития специальной силы.	1		
34	Подбор упражнений для развития специальной силы.	1		
35	Упражнения для развития гибкости.	1		
36	Упражнения для развития гибкости.	1		
37	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1		
38	Итоговый урок	1		

п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
I.	Техническая подготовка	24		
1	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Определения и исправления ошибок.	2		
2	Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.	2		
3	Техника выполнения нижнего приема	2		
4	Техника выполнения нижнего приема	2		
5	Техника выполнения верхнего приема	2		
6	Техника выполнения верхнего приема	2		
7	Техника выполнения нижней прямой подачи	2		
8	Техника выполнения нижней прямой подачи	2		

9	Техника выполнения верхней прямой подачи	2		
10	Техника выполнения верхней прямой подачи	2		
11	Техника выполнения нижней боковой подачи	2		
12	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	2		
II.	Тактическая подготовка	28		
13	Обучение индивидуальным действиям Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии.	2		
14	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).	2		
15	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).	2		
16	Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач.	2		
17	Обучение групповым взаимодействиям: Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	2		
18	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2		
19	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	2		
20	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	2		
21	Обучение технике передаче в прыжке Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	2		
22	Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	2		
23	Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.	2		
24	Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.	2		

25	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	2		
26	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2		
III.	Игровая подготовка	16		
27	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2		
28	Понятие: оборонительная, наступательная игра	2		
29	Правила безопасного ведения двусторонней игры.	2		
30	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол.			
31	Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	2		
32	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.	2		
33	Календарные товарищеские игры с командами соседних школ.	2		
34	Промежуточная аттестация. Контрольная игра	2		
35	Календарные товарищеские игры с командами соседних школ.	2		
	Итого	68*		

* Расхождение между количеством часов в учебно-тематическом плане и календарно-тематическом планировании объясняется исключением из состава учебного времени праздничных дней.