

Министерство образования Омской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области «Омский педагогический колледж №1»

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
БПОУ «ОПК №1»
протокол № 1 от «30» 09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПОУ «ОПК №1»
Н.И. Горшков
« » 20 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»
«Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование»
«Спортика»

Возраст обучающихся: 15 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 80 часов юноши\девушки

Автор-составитель: Щесняк Е.Ю.
преподаватель

Омск, 2023

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в целях удовлетворения индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Организация - разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский педагогический колледж № 1»
(далее – БПОУ «ОПК № 1»)

Разработчик:

преподаватель БПОУ «ОПК № 1» _____

Е.Ю. Щесняк

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора



В.В. Швыдко

Заместитель директора

В.Н.Бондаренко

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа секции/группы «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на изучение и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Большое значение программа имеет для формирования двигательных навыков, укрепление здоровья и закалывание организма. способствует развитию физических способностей студента.

Игровая спортивная деятельность несёт в себе возможность не только физического, но и нравственного воспитания студентов, выработки воли и характера, формирования умения жить и учиться в коллективе. Игра развивает потенциал личности, её сильные стороны, позволяет увидеть свои достоинства и недостатки.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал практических и теоретических занятий. В секцию набираются обучающиеся 15-17 лет. Для данного возраста характерно нравственное воспитание детей, развитие их познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения жить и учиться в коллективе.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество часов – 80 часов

В секцию принимаются все желающие, предоставившие медицинскую справку и относящиеся к основной медицинской группе. В начале обучающиеся проходят собеседование с целью выявления знаний в области волейбола. Для успешной реализации программы целесообразен набор обучающихся в учебные секции численностью не менее 25 человек.

На момент записи в секцию обучающиеся должны знать:

- содержание основ волейбола;
- основные правила волейбола;
- владеть техническими элементами двигательных действий волейбола.

На момент записи в объединение учащиеся должны уметь:

- правильно распределять физическую нагрузку во время тренировки, усвоение основных принципов тренировки;
- уметь проводить разминку, массаж и восстановление после тренировки;
- использовать тактико-технические приемы в спортивных играх.

Реализация программы предусматривает очную форму обучения..

Основные формы работы: теоретические – чтение методической литературы; просмотр обсуждения видеоматериалов; практические – индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, индивидуально-групповая

Программа обучения предполагает знакомство с навыками технической подготовки волейболиста; освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите; освоение технику подачи мяча снизу. Направлена на освоение техники нападающего удара; владение навыками судейства; умение управлять своими эмоциями; знание основных понятий и терминов в теории и методике волейбола; владение техникой блокировки в защите; владение техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении,

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1 часу в день.

Цель программы

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи

Задачи программы:

- сформировать навыки здорового образа жизни у студентов.
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитать потребности в систематических занятиях спортом, грамотном регулировании физической нагрузки и самоконтролю во время занятий физическими упражнениями;
- развить технико-тактические двигательные действия у обучающихся посредством игры в волейбол;
- развить творческие способности студентов на основе физкультурно-оздоровительной и спортивно-соревновательной деятельности

Планируемые результаты

Личностные

- Сформированность ответственного отношения к жизни и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;

- Неприятие нарушений нравственных и правовых норм, в том числе проявление социально значимых норм поведения, соблюдение этических норм и правил.

Метапредметные

- оценивать свою работу и анализировать игру партнеров по команде; предлагать свои варианты действий в игровых ситуациях;

- ставить практические задачи, обосновывая их собственными интересами, мотивами;

- самостоятельно контролировать свои действия при принятии решения;

- находить и обосновывать информацию, необходимую для развития двигательных действий, объяснять причины своих успехов/неуспехов.

Предметные

- овладеть системой представлений о физических упражнениях, укрепляющих здоровье;

- использовать тактико-технические приемы в спортивных играх;

- взаимодействовать в команде

После прохождения программы «Волейбол»

Учащиеся будут знать:	Учащиеся будут уметь:
знать правила гигиены и ее соблюдение	уметь правильно распределять физическую нагрузку во время тренировки, усвоение основных принципов тренировки;
знать технику безопасного поведения в спортзале, на снарядах и тренажерах	уметь проводить разминку, восстановление после тренировки;
знать правила игры в волейбол	уметь использовать тактико-технические приемы в спортивных играх
Знать технико-тактическую подготовку в волейболе	взаимодействовать в команде

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов		Формы занятий и количество часов			
				Теория		Практика	
1	Теоретическая подготовка	ю	д	юноши	девушки	юноши	девушки
				8	8	8	8
2	Физическая подготовка	14	14	4	4	10	10
	Общая физическая подготовка			2	2	4	4
	Специальная физическая подготовка			2	2	4	4
	Подвижные игры, эстафеты					2	2
3	Техническая подготовка	30	30	4	4	26	26
	перемещение			1	1	4	4
	прием					4	4
	подача			1	1	4	4
	передача мяча					4	4
	нападающий удар			1	1	6	6
	блокирование			1	1	4	4
4	Тактическая подготовка	24	24	2	2	22	22
	тактика игры в нападении			1	1	12	12
	тактика игры в защите			1	1	10	10
5	Контрольные испытания, соревнования	4	4			4	4
Итого		80	80				

Содержание программы

Раздел 1

1. Теоретическая подготовка

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Волейбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятия спортом.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований.

Раздел 2

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревку).

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000 м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения, стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Многочисленные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену, и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Раздел 3

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения:

-прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;

- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками:

-в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;

-на точность с применением приспособлений;

-чередование по высоте и расстоянию;

-из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м);

-стоя спиной в направлении передачи;

-с последующим падением и перекатом на бедро;

-вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения;

-отбивание мяча кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Поддачи:

-нижние –соревнования на точность попадания в зоны;

-верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в левую, правую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования на количество, на точность;

-верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары:

- прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;
- прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

1.Перемещения и стойки:

- стойка, скачок вправо, влево, назад;
- падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений;
- сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2.Прием мяча:

- сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м);
- прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;
- нападающего удара в парах, через сетку на точность;
- сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево);
- прием отскочившего от сетки мяча.

5.Блокирование:

- одиночное в зонах 2,3,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;
- блокирование в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;
- блокирование удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Раздел 4

4. Тактическая подготовка

Тактика нападения

1.Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки-лицом);
- подачи (способа, направления);
- нападающего удара (способа и направления);
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену;
- выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему;
- вторая передача нападающему, сильнейшему на линии;
- имитация нападающего удара и «обман»;
- имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2.Групповые действия:

- взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);
- игроков задней и передней линии (игроков 6,5,1 с игроками зоны 3(2) при первой передаче).

3.Командные действия:

- система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1.Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
 - при блокировании;
 - при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар;
 - блокирующих, нападающих;
 - выбор способа приема подачи (сверху от нижней, снизу от верхней, сверху двумя руками с падением);
 - способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
 - блокирование определенного направления.
2. Групповые действия:
- взаимодействие игроков в задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
 - взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
 - игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;
 - игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия:
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:
- А) игрок зоны 3.
- Б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,
- В) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2,
- в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара;
- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Раздел 5

Контрольные испытания, соревнования

Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок). Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Контрольно-оценочные средства

Оценка результативности производится с использованием данных тестового контроля, сдачи контрольных нормативов. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год. В конце учебного года все учащиеся групп сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты

Качественные критерии: грамотность и продуманность, познавательная активность, уровень знаний, оценка результатов выступления в соревнованиях волейбольной команды, индивидуальные игровые показатели.

Методы проведения секционных занятий:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;

- соревновательный метод.

Количественные критерии: объем усвоения информации _ качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностирование результатов:

- входящий контроль (в виде общей физической подготовки в начале первого года обучения, Приложение 1);
- текущий контроль в виде **контрольных нормативов по основам технической подготовки** в середине обучения, Приложение 2);
- итоговый контроль (в виде **контрольных нормативов по основам технической подготовки** и общей физической подготовки в конце обучения, Приложение 3).

Условия реализации программы

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предусматривает наличие

Материально-техническое обеспечение программы

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

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Материально-техническое обеспечение

Наименование оборудования	Кол-во, шт.	Назначение
Ноутбук	1	Для просмотра тематических видеофильмов и передач прослушивания аудиозаписей
Проектор	1	Для просмотра тематических видеофильмов и передач прослушивания аудиозаписей
Мультимедийная доска	1	Для просмотра тематических видеофильмов и передач прослушивания аудиозаписей

Оборудование рассчитано на объединение/секцию/группу из 12 человек.

Информационные ресурсы

Список литературы для преподавателя

1. Банников А. М., Костюков В. В. **Пляжный волейбол** (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
2. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000
3. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003

4. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
5. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
7. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999
10. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
11. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
13. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
14. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
15. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф. П. Сулова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
16. Спортивная медицина: справочное издание- М., 1999Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова.- М.,2000
17. 1.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.:ил.-(Работаем по новым стандартам).
18. 2.Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 12006. 111с.авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
19. 3.Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2014.-112с.
20. 4.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.:Советский спорт, 2015. - 112 с.
21. 5.Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 10-11 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2016.-61с.-(Стандарты второго поколения).
22. 6.Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
23. 7.Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт,2003.- 144с.
24. 8.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.:Издательский центр «Академия», 2010.-480 с.
25. 29. <http://www.libsid.ru>
26. 30. <http://knowledge.allbest.ru>
27. 31. <http://studopedia.net>

Список литературы для обучающихся

1. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
2. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
4. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.
5. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
6. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
7. Спортивная медицина: справочное издание- М., 1999Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова.- М.,2000
8. <http://bmsi.ru>

Методическое обеспечение

Педагогические технологии

Основная роль отводится:

- технологии проблемного обучения (т.е. последовательному и целенаправленному выдвигению перед учащимися познавательных задач, разрешая которые, они активно усваивают знания);
- технологии дифференцированного подхода (т.е. индивидуальный подход к каждому обучающемуся)
- технология гендерного подхода (т.е. разделения по половому признаку)

Формы организации деятельности на занятии

- Фронтальная
- Групповая
- Индивидуальная
- Очная
- Парная
- Индивидуально-групповая

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Теоретическая подготовка Общие основы волейбола и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общездоровья подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

	фронтальная, коллективно-групповая, в парах	занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	на каждого обучающего	
Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Требования к кадровому обеспечению

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование, соответствующее профилю секции

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

Входящий контроль

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	4.7	4.9	5.1	5.3	5.1	5.5
2	Бег 2000 м девушки (мин., сек.)	-	-	-	11.20	12.20	12.50
	Бег 3000 м юноши (мин., сек.)	13.00	14.00	15.30	-	-	-
3	Прыжки в длину с места (см)	230	210	180	170	160	145
4	6 - ти минутный бег	25	23	19	20	18	16
5	Бросок набивного мяча	10	8	6	7	5	4

Промежуточный контроль по основам технической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	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	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	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Итоговый контроль

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.4	5.8	5.6	5.9	6.2
2	Бег 2000 м девушки (мин., сек.)	-	-	-	11.20	12.20	12.50
	Бег 3000 м юноши (мин., сек.)	13.00	14.00	15.30	-	-	-
3	Прыжки в длину с места (см)	230	210	180	170	160	145
4	6 - ти минутный бег	22	20	18	19	16	14
5	Бросок набивного мяча	8	6	5	6	4	3

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	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	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	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели:

Н – низкий;

С – средний;

В – высокий.