

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №39»**

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ «Лицей №39»
(протокол № 6 от 27 августа 2019 г.)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Лицей №39»
от 30 августа 2019 г. № 153

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор:
Крылова Л.П., учитель физической культуры высшей категории

Озерск
2019

Пояснительная записка

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным

напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 обучающихся 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 обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 10 до 15 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 2 года.

Обучение по программе рассчитано на 34 рабочих недели.

Режим занятий

1 год – 68 часов из расчета 2 раза в неделю по 45 минут,

2 год – 68 часов из расчета 2 раза в неделю по 45 минут.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;

- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований;

УМЕТЬ:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.

- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	-
2.	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	-
3.	Общефизическая подготовка	25	1	24	Промежуточная аттестация
4.	Техническая подготовка	10	1	9	Промежуточная аттестация
5.	Специальная физическая подготовка	15	-	15	Промежуточная аттестация
6.	Тактическая подготовка	5	1	4	-
7.	Контрольно-оценочные испытания	2	-	2	Итоговая аттестация для 9 и 11 кл.
	Всего	68	4	64	

Содержание программы 1-го года обучения

Введение (1 час)

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (10 часов)

ОРУ на месте без предметов
ОРУ в движении без предметов
ОРУ с набивными мячами
ОРУ с волейбольными мячами
ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (24 часа)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т.д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым,

выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам.

Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (9 часов)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (15 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (4 часа)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

1 год обучения

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

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

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Календарный учебный график на 1-ый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	6.09.19	с 16.00 до 17.30	групповая	2	Вводная	спортзал лицея	Опрос
2.		13.09.19			2	ОРУ бег на месте и в движении без предметов	спортзал лицея	
3.		20.09.19			2	ОРУ с набивными мячами	спортзал лицея	
4.		27.09.19			2	ОРУ с волейбольными мячами	спортзал лицея	
5.	октябрь	4.10.19	с 16.00 до 17.30	групповая	2	ОРУ с волейбольными мячами	спортзал лицея	
6.		11.10.19			2	ОРУ в парах	спортзал лицея	
7.		18.10.10			1	ОФП, теория	спортзал лицея	
8.					1	Практика. Подготовительные упражнения	спортзал лицея	
9.		25.10.19			2	ОФП «Салки на месте.»	спортзал лицея	
10.	ноябрь	01.11.19	с 16.00 до 17.30	групповая	2	ОФП. Подвижные игры. «Азбука»	спортзал лицея	Учебная игра
11.		15.11.19			2	ОФП. Подвижные игры. «Делай наоборот»	спортзал лицея	Учебная игра
12.		22.11.19			2	ОФП. Подвижные игры. «Вызов номеров»	спортзал лицея	Учебная игра
13.		29.11.19			2	ОФП. Подвижные игры. «Эстафета цветов».	спортзал лицея	Учебная игра

14.	декабрь	06.12.19	с 16.00 до 17.30	групповая	2	ОФП. Подвижные игры. «Пустое место»	спортзал лица	Учебная игра
15.		13.12.19		групповая	2	ОФП. Подвижные игры. «Кто дальше прыгнет»	спортзал лица	Учебная игра
16.		20.12.19		групповая	2	ОФП. Подвижные игры. «Подвижная цель».	спортзал лица	Учебная игра
17.		27.12.19		групповая	2	ОФП Промежуточная аттестация.	спортзал лица	тестирование
18.	январь	17.01.20	с 16.00 до 17.30	групповая	2	ОФП. Эстафеты	спортзал лица	
19.		24.01.20		групповая	2	ОФП. Эстафеты.	спортзал лица	
20.		31.01.20		групповая	1	ТП Теория. Значение ТП.	спортзал лица	
21.				групповая	1	ТП.Стойка игрока.	спортзал лица	
22.	февраль	07.02.20	с 16.00 до 17.30	групповая	1	ТП. Приемы передачи мяча.	спортзал лица	
23.				индивидуальные	1	Промежуточная аттестация.	спортзал лица	тестирование
24.		14.02.20		групповая	2	ТП. Поддачи снизу.	спортзал лица	
25.		21.02.20		групповая	2	ТП. Прямые нападающие удары.	спортзал лица	
26.		28.02.20		групповая	2	ТП. Защитные действия (блоки и страховки)	спортзал лица	
27.	Март	06.03.20	с 16.00 до 17.30	групповая	1	СФП. Подготовительные упражнения.	спортзал лица	
		06.03.20		групповая	1	СФП. Скоростные Подготовительные упражнения.	спортзал лица	
28.		13.03.20	с 16.00 до 17.30	групповая	2	СФП. Акробатические упражнения.	спортзал лица	
29.		20.03.20		групповая	2	СФП.	спортзал	

				вая		Прыжковые подготовительн ые упражнения.	лица	
30.		27.03.20		группо вая	2	СФП. Силовые подготовительн ые упражнения.	спортзал лица	
31.	апрель	03.04.20	с 16.00 до 17.30	группо вая	2	СФП. Подвижные спортивные игры.	спортзал лица	Учебная игра
32.		17.04.20		группо вая	2	СФП. Подвижные спортивные игры.	спортзал лица	Учебная игра
33.		24.04.20		группо вая	2	СФП. Подвижные спортивные игры	спортзал лица	Учебная игра
34.	май	08.05.20	с 16.00 до 17.30	индиви дуальн ая	1	СФП. Промежуточная аттестация	спортзал лица	Контроль ные упражнен ия и тесты
35.		08.05.20		группо вая	1	ТП Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	спортзал лица	
36.		15.05.20		группо вая	2	ТП. Тактика Подач и передач мяча.	спортзал лица	
37.		22.05.20		группо вая	2	ТП. Тактика приемов мяча.	спортзал лица	
38.		29.05.20		индиви дуальн ая	2	Контрольно- оценочные испытания.	спортзал лица	Контроль ные задания
		всего			68			

Учебный план 2-го года обучения Задачи 2-го года обучения

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является

дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	
2.	Общеразвивающие упражнения	6	-	6	
3.	Общefизическая подготовка	15	-	15	Промежуточная аттестация.
4.	Техническая подготовка.	30	1	29	Промежуточная аттестация.
5.	Тактическая подготовка.	6	-	6	
6.	Специальная физическая подготовка.	8	1	7	
7.	Контрольно-оценочные	2	-	2	Итоговая аттестация в 9 и 11 кл.
		68	3	65	

Содержание программы 2-ого года обучения

Введение (1 час.)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.
История развития волейбола в России.
Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.
Врачебный контроль.
Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика (6 часов)

ОРУ с предметами.
ОРУ без предметов.
ОРУ на месте.
ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (15 часов)

Упражнения с набивными мячами.
Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.
Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка

Теория (1 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.
Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (29 часов)

Нижняя прямая подача
Нижняя боковая подача
Верхняя боковая подача
Верхняя прямая подача
Верхняя передача мяча
Передача мяча в прыжке
Прямой нападающий удар
Прием мяча снизу двумя руками
Прием мяча снизу одной рукой
Прием мяча сверху двумя руками
Блокирование
Командные действия:
Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4
Индивидуальные действия:
Выбор места

Тактическая подготовка Практика (6 часов)

Тактика подачи
Тактика передачи
Тактика нападающего удара
Тактика игры в защите
Система защиты 3-1-2 углом вперед,
3 -2-1 углом назад, смешанная защита
Групповые действия:
Взаимодействие защитников
Взаимодействие блокирующих
Взаимодействие страхующих
Двухсторонняя игра по правилам.
Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (1 часа)

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (7 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости
Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег
Двухсторонние игры соревновательного характера
Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (2 часа)

Планирование на следующий учебный год.

Ожидаемый результат.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

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

Календарный учебный график на 2-ой год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповые	1	Введение. Техника безопасности.	Спортзал лица	
2				Групповые	1	ОРУ без предметов.	Спортзал лица	
3-4				Групповые	2	ОРУ с предметами.	Спортзал лица	
5-6				Групповые	2	ОРУ на месте.	Спортзал лица	
7				Групповые	1	ОРУ в движении.	Спортзал лица	
8				Групповые	1	ОФП с набивными мячами.	Спортзал лица	
9-10				Групповые	2	ОФП с набивными мячами.	Спортзал лица	
11-12				Групповые	2	ОФП беговые упражнения	Спортзал лица	
13-14				Групповые	2	ОФП упражнения на силу.	Спортзал лица	
15-16				Групповые	2	ОФП упражнения на ловкость	Спортзал лица	
17-18				Индив.	2	Промежуточная аттестация	Спортзал лица	Тестирование
19-20				Групповые	2	ОФП упражнения на выносливость.	Спортзал лица	

21-22				Группо- вые	2	ОФП упражнения с отягощениями.	Спортзал лица	
23				Группо- вые	1	ТП. Теория. Значение технической подготовки	Спортзал лица	
24-25				Группо- вые	2	ТП. Техника владения мячом.	Спортзал лица	
26-27				Группо- вые	2	ТП. Нижняя прямая и боковая подачи.	Спортзал лица	
28-29				Группо- вые	2	ТП. Верхняя прямая и боковая подачи.	Спортзал лица	
30-31				Группо- вые	2	ТП. Верхняя передача мяча.	Спортзал лица	
32-33				Группо- вые	2	ТП Техника овладения мячом.	Спортзал лица	
34-35				Группо- вые	2	ТП Прием мяча снизу двумя руками.	Спортзал лица	
36-37				Группо- вые	2	ТП. Прием мяча сверху двумя руками.	Спортзал лица	
38-39				Группо- вые	2	ТП техника игры в нападении.	Спортзал лица	
40-41				Группо- вые	2	ТП. Прямой нападающий удар.	Спортзал лица	
42-43				Группо- вые	2	ТП. Система нападения со второй линии.	Спортзал лица	
44-45				Группо- вые	2	ТП, Техника нападения, Групповые действия	Спортзал лица	
46-47				Группо- вые	2	ТП. Система нападения. индивидуальные	Спортзал лица	

						действия.		
48-49				Группо- вые	2	ТП Тактика нападающего удара.	Спортзал лица	
50-51				Группо- вые	2	ТП. Передачи игрока первой линии через игрока зоны. 3,2,4.	Спортзал лица	
52-53				Группо вые	2	ТП Взаимодействие защитников	Спортзал лица	
54-55				Группо вые	2	ТП Взаимодействие блокирующих	Спортзал лица	
56-57				Группо вые	2	ТП Взаимодействие страхующих	Спортзал лица	
58				Индивид.	1	ТП. Промежуточная аттестация. Итоговый контроль подачи на точность	Спортзал лица	Контроль ные задания
59				Группо вые	1	СФП. Теория. Значение СФП.	Спортзал лица	
60				Группо вые	1	СФП. Отработка навыков судейства. ведение протоколов.	Спортзал лица	
61-62				Группо вые	2	СФП. Игры по волейболу между командами.	Спортзал лица	Соревнов ание
63-64				Группо вые	2	СФП. Игры по волейболу между командами	Спортзал лица	Соревнов вание.
65-66				Группо вые	2	СФП. Соревнования по волейболу.	Спортзал лица	Соревнов ание.

67-68				Индивид	2	Контрольно-оценочные испытания	Спортзал лица	Итоговая аттестация
-------	--	--	--	---------	---	--------------------------------	------------------	---------------------

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы

- ✓ кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы (характеристика кадрового состава);

Образовательный процесс по программе ведет учитель высшей категории по физической культуре.

- ✓ финансово-экономические условия реализации дополнительной образовательной программы (источники финансирования реализации программы);

Оплата учителю осуществляется по ставке педагога дополнительного образования из общего фонда заработной платы.

- ✓ материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы (перечень необходимого оборудования для реализации программы);

Лицей № 39 располагает необходимой материально-технической базой для проведения всех видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Реализация программы обеспечена наличием учебных кабинетов, оборудованных средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации программы используются:

- спортивный зал, предназначенный для проведения спортивных игр; оснащённый волейбольным оборудованием и инвентарём:

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Гантели различной массы
9. Мячи волейбольные
10. Рулетка
11. Мячи баскетбольные и теннисные мячи
12. Перекладины для подтягивания в висе

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни

взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

- ✓ информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы (комплекс необходимых информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий: компьютеры, иное ИКТ-оборудование, коммуникационные каналы, систему современных педагогических технологий).

Реализация программы обеспечена необходимым библиотечным фондом (печатными или электронными изданиями, включая электронные базы периодических изданий).

Библиотечный фонд помимо учебной литературы включает официальные, справочно-библиографические и периодические издания. По профилю программы имеются отечественные журналы:

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – 2005. – 72 с.

Во время обучения и самостоятельной подготовки обучающимся обеспечен доступ к сети Интернет.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Оценочные материалы

Формы аттестации

Оценка качества освоения программы включает процедуру определения соответствия индивидуальных образовательных достижений обучающихся требованиям программы и заказчика. Эта оценка осуществляется через входной контроль; текущую и итоговую аттестацию.

Входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования.

Текущая аттестация (текущий контроль усвоенных знаний и усвоенных умений) проводится в процессе освоения слушателями программы в форме экспертного наблюдения, тестирования, а так же в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий, соревнований, спортивных игр.

Итоговая аттестация проводится по результатам освоения программы. Содержание программы определяется в соответствии с поставленными целями и планируемыми результатами обучения.

Внутренняя оценка качества

В процессе реализации программы может проводиться внутренняя оценка качества ее освоения в отношении:

соответствия программы установленным требованиям к ее структуре, порядку и условиям реализации;

соответствия процедуры (процесса) организации и осуществления образовательного процесса;

соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

способности преподавателя результативно и эффективно выполнять деятельность по предоставлению образовательных услуг.
Эта оценка может проводиться в форме внутреннего мониторинга качества образования.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0 7,5	6,0 9,5

	сидя (м)		
	в прыжке с места (м)		

Формой подведения итогов 1-го года обучения являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

**Приемные нормативы по технической подготовке
для зачисления на учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4

3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольные нормативы по физической подготовке

по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	160	164	175	180
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,0	4,8
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	-	-

4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—	26,0	25,5
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	216	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	58	63
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,7 13,0	8,2 13,8
8.	Становая сила, кг	70	86	106	117

Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	157	162	174	176
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,6
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	28,7	28,0
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	200	210
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	46	50

7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,7 10,8	6,5 13,5
8.	Становая сила, кг	55	61	84	94

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-в прыжке	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3

6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4

4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)			3	4
5.	Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6

Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Прием снизу, верхняя передача	5	6	8	6
2.	Нападающий удар, блокирование				4
3.	Блокирование - вторая передача				5

4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению			3	3
----	--	--	--	---	---

**9.Раздел «Методические материалы»
Методическое обеспечение 1-го года обучения**

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	Гигиена и санитария.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинский допуск	-
3.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
4.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
5.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
6.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
7.	ОФП	Коллективная	Показ	Наглядный материал	Контроль	-
8.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
9.	Техническая подготовка	Групповая	Показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
10.	Тактическая подготовка	Групповая	Обсуждение	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение

Методическое обеспечение 2-го года обучения

№	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	Графа учёта

1	Общие основы волейбола ПП 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. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	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 Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	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	

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включает в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- ✓ Поощрение;
- ✓ Порицание;
- ✓ Создание ситуации успеха;
- ✓ Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- ✓ Познавательный интерес;
- ✓ Выполнение творческих заданий;
- ✓ Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- ✓ Предъявление учебных требований;
- ✓ Информация об обязательных результатах обучения;
- ✓ Познавательные затруднения;
- ✓ Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- ✓ Создание ситуации взаимопомощи;
- ✓ Поиск контактов и сотрудничества;
- ✓ Заинтересованность в результатах.