МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 32 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА ИВАНА ВАСИЛЬЕВИЧА БОЛДИНА»

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО
искусство и здоровьесбережения
_____/_____-__
Геворгиз В.С.
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «ЦО № 32»
_____/И.В. Киселева
Приказ № 524-а от «30» августа 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 32 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА ИВАНА ВАСИЛЬЕВИЧА БОЛДИНА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 32 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА ИВАНА ВАСИЛЬЕВИЧА БОЛДИНА"
Дата: 2023.10.03 10:33:24 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Инструктор по физической культуре

Сорокина Ксения Дмитриевна

Пояснительная записка программы

Образовательная направленность, в рамках которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в игре волейбол и ориентирована на укрепление здоровье, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

3. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма.

Волейбол - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол - распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря, обычно проводимое на специальных пляжных площадках или спортзалах.

Центральный орган волейбола как международного вида спорта - Международная федерация волейбола, FIVB. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Доступность реализации дополнительной общеразвивающей

Уровень программы – ознакомительный, объем 34 часа, срок обучения – один год.

Формы обучения: Форма занятий – очная.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 1 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 45 минут).

Сроки реализации программы: 1 учебный год.

Наполняемость учебной группы–от 5 до 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Виды занятий: теоретические, практические.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения игре в волейбол;

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

- изучение техники выполнения основных ударов в волейболе, техники передвижения по площадке; овладению минимумом теоретических знаний по волейболу;

- развитие у детей выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующие их возрасту;

- привлечь максимально возможного числа детей к занятиям, формирование у них мотивации к систематическим занятиям спортом, в частности волейболу и здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера, целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность,

-терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;

- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,

- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;

- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Содержание учебного плана

Название раздела	Нагрузка(часов)
Теоретические занятия	2
ОФП	3
СПФ	3
Практические занятия	24
Подвижные игры	2
Всего	34

Теория и методика физической культуры и спорта (2 часа).

Техника безопасности на занятиях по волейболу. История игры в волейбол. Режим дня. Гигиена. Правила игры. История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития волейбола, и его роль в современном обществе.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в волейболе. Правила игры. Техническая подготовка. Основные технические приемы игры в волейболе: стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в волейболе.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка волейболиста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в волейболе.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Физкультурно-оздоровительные занятия волейболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Общая физическая подготовка (ОФП)

(3 часов).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища.

Упражнения с мячами. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Легкоатлетические упражнения:

-спринтерский бег от 30 до 100 м;

-бег на длинные дистанции до 1 км;

-специальные упражнения метателя (теннисными мячами);

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

-поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;

-опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Упражнения на гибкость:

-наклоны в разные стороны;

-упражнения в парах;

4. Силовые упражнения на мышцы ног:

-приседания с отягощением и без;

-выпрыгивания из приседа;

-прыжки в длину с места.

5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

-упражнения в сопротивлении с партнёром;

-упражнения с предметами.

6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа).

СПФ

(3 часа)

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

2. Вращательные движения туловищем с отягощением.

3. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.

4. То же, но с отягощением.

5 Прыжки через скакалку.

6. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.

7. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.

4. Серия падений и кувырков.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.

6. Челночный бег.

7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Эстафеты с преодолением препятствий.

6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

7. Игра в защите один против двух.

8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падание и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.

2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.

3. Упражнение с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.

4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.

6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.

7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.

8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

10. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается.

4. То же, но упираясь в стену пальцами.

5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).

7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).

9. Тыльное сгибание кистей и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.

12. Многократные волейбольные передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Практические занятия по виду спорта

(24 часа).

Способы держания мяча.

Стойки игрока.

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

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

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

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.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия,

реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Количество повторений зависит от возраста. Эстафеты с расстановкой и собиранием предметов, метание в цель.

Подвижные игры для улучшения игры в волейбол

(2 часа).

«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.

Планируемые результаты.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по волейболу обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- выполнять технические действия по волейболу;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической

подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по волейболу, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий по волейболу в активный отдых и досуг.

Физкультурные и спортивные мероприятия

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ ЦО № 32.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

1. Начало года – 01 сентября 2023 г.

2. Окончание года – 31 мая 2024 г.

3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным

планом, продолжительность учебного года – 34 недели учебно-тренировочных занятий.

4. Продолжительность занятий для обучающихся:

Уровень сложности программы – 1 час в неделю;

5. Начало занятий – 16.00, окончание занятий –16.45.

Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 162 м2
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Шведские стенки, гимнастическое оборудование
9. Дополнительное материально-техническое оснащение программы - мячи, скакалки, гимнастические палки, фишки, лесенки, резина.

Требования к форме учащихся: для начала работы можно иметь футболку

с коротки рукавом и спортивные шорты.

Спортивный контроль

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Методические материалы

Практический раздел программы предусматривает:

-овладение техникой основных приёмов;

-формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования действий;

-приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;

-содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта. В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры.

Периодически на общую физическую подготовку отводятся отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике игры в волейбол. Составной частью программы «Волейбол» являются специальные подготовительные упражнения, играющие важную роль на начальном этапе обучения. Обучение техническим приемам начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные спортсмены изучают и тактические действия, используемые в этой игре.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим

разделам:

1. Общие основы волейбола.

2. Основы техники и тактики волейбола.

3. Методика обучения технике игры.

4. Методика обучения основам тактики игры.

5. Основы физической подготовки в волейболе.

6. Организация и методика проведения занятий по волейболу.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На начальном уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники и тактики игры в волейбол. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Для групп ознакомительного уровня ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, гибкости, ловкости, обучение техники и тактики игры, умению передвигаться по площадке, выполнение контрольных нормативов, соответствующих данному возрасту. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Условия игровой деятельности приучают детей:

-подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

-действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

-постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Основной формой занятий по данной программе является учебно-тренировочное занятие. Также используются такие формы занятий как соревнования, эстафеты, турниры.

Способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности являются:

-словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж)

-практический (составлений различных упражнений и комбинаций);

-наглядный (демонстрация упражнений и техники);

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

-проблемный (беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение);

-частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);

-методы формирования опыта общественного поведения это: упражнения, тренировки, игра);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения это: одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации).

Перечень информационного обеспечения программы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

3. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

Литература по виду спорта:

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.

2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.

3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.

4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.

5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.

6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.4. Е.И. Кутовая. Психология победы (или 24 часа в твою пользу). - М., 2013.

8. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал., № 4 - 2014.

9. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов.- М.: ФиС, 2009.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // http://www.minsport.gov.ru/

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ //http://www.apkppro.ru

3. Библиотека международной спортивной информации //http://bmsi.ru/

4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com/judo

5. Методическая служба // http://metodist.lbz.ru/

6. Правовая информация // http://www.pravinfo.ru/index.htm

7. Министерство образования и науки РФ //http://www.mon.gov.ru

8. Спортивная энциклопедия http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/badminton

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Содержание урока	Кол. час	Календарь
1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, Работа с мячом, теоретические основы, обучение стоики игрока, Контрольные тесты	1	1
2	Упражнения с мячами. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости, обучение способов держания мяча	1	2
3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, передвижение в стойке, пионербол	1	3
4	СФП, Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.	1	4
5	Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	1	5
6	Упражнения с мячами. Упражнения для	1	6

	развития быстроты, силы ловкости. Упражнения для развития общей выносливости.		
7	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, Работа с мячом, объяснение правил, работа в стойках с мячом, игра «Азбука».	1	7
8	Легкоатлетические упражнения, обучение подачи снизу, пионербол	1	8
9	ОРУ. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. отработка нижней подачи,	1	9
10	ОФП, СПФ, повторение пройденного материала, Учебная игра	1	10
11	ОРУ, Силовые упражнения на мышцы ног: -приседания с отягощением и без; -выпрыгивания из приседа; -прыжки в длину с места. Прямые нападающие удары.	1	11
12	Разминка, Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: -упражнения в сопротивлении с партнёром; -упражнения с предметами. Защитные действия (блоки, страховки). Учебная игра	1	12
13	ОФП, Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа). Обучение нижней прямой и нижней боковой подачи	1	13
14	Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход). Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы. То же, но с отягощением. Обучение верхней прямой и верхней боковой подачи, игра «делай наоборот»	1	14
15	Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.	1	15

	Из положения стоя на гимнастической стенке, правая нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах. Упражнения на скакалке, обучение верхней передаче мяча, учебная игра		
16	Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером. Передача мяча в прыжке, прямой нападающий удар, отработка изученных приёмов в процессе игры.	1	16
17	ОФП, СФП, обучение приёма мяча двумя руками, работа в тройках и четвёрках	1	17
18	ОРУ, Прием мяча снизу одной рукой Прием мяча сверху двумя руками Игра «Вызов номеров»	1	18
19	Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.	1	19
20	Разминка, Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках. Отработка ранее изученных приёмов игры	1	20
21	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра, контрольные тесты.	1	21
22	ОФП, СФП, обучение блокированию ударов,	1	22

	упражнения в тройках и в четвёрках		
23	Разминка, СФП: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но упираясь в стену пальцами. Теоретическая подготовка по командным действиям, Учебная игра	1	23
24	Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию. Учебная игра	1	24
25	ОФП, СПФ, Обучение Системы нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Изучение Выбора места, тактики подачи, тактики передачи, нападающего удара и игры в защите Учебная игра.	1	25
26	Эстафеты с преодолением препятствий. Игра в кругу двумя-тремя мячами. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита Учебная игра	1	26
27	ОРУ, обучение групповым действиям: Взаимодействие защитников Взаимодействие блокирующих Взаимодействие страхующих Двухсторонняя игра по правилам. Учебная игра	1	27
28	Упражнение с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите. Учебная игра	1	28
29	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. Учебная игра	1	29

30	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите. Учебная игра	1	30
31	ОФП, СПФ, Учебная игра	1	31
32	Выполнение контрольных нормативов	1	32
33	ОРУ, закрепление всех изученных приёмов, Учебная игра	1	33
34	Подведение итогов, Учебная игра	1	34