

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00F3A894D36D433DEF4433DA30763E3060
Владелец: Сазонова Надежда Семеновна
Действителен: с 18.04.2023 до 11.07.2024


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Муниципальное образование "Черняховский муниципальный округ
Калининградской области"
МАОУ "Калиновская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
Совете школы

Протокол от «05 июня
2023года

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
 Борисенко Т.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
"Калиновская СОШ"

Сазонова Н.С.
Приказ №85 от 05 июня
2023года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа кружка
спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»
возраст детей: 12-17 лет
Нормативный срок освоения программы – 70 часов
2023-2024 учебный год**

Разработчик:
Шатилова И.А.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» МАОУ «Калиновская СОШ» разработана в соответствии со статьями 2.12, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» №196 от 09.11.2018 г.; положения «О дополнительных общеразвивающих программах», утвержденного Н. С. Сазоновой, директором Учреждения, от 01.09.2016г., приказ №168/1.

Программа «Волейбол» предназначена для детей 9 - 17 лет, на 70 часов в год, на три года обучения. На основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы учебной программы:

- пояснительная записка;

- цели и задачи программы

- учебный план;

в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов по волейболу.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы по волейболу определяет возможность построения в ее рамках для каждого воспитанника индивидуального образовательного маршрута развития, который является одной из форм педагогической поддержки личностного, жизненного и профессионального самоопределения.

Образовательная деятельность спортивной школы осуществляется на русском языке - государственном языке Российской Федерации.

Актуальность программы:

состоит в том, забота о физическом развитии и здоровье детей занимает во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны активные и здоровые личности, гармонично развитые, способные проявлять свои интеллектуальные и творческие способности.

Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят у компьютера и телевизора, что оказывает негативное влияние на их здоровье и психическое и физическое состояние. Дети в виртуальном мире чувствуют себя увереннее, чем в реальном. Их общение со сверстниками переходит на уровень социальных сетей.

Занятия спортом формируют позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, ребёнок более раскрепощается, раскрываются его скрытые возможности. в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют разностороннему развитию ребенка, дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют совершенствованию его двигательной сферы, повышению выносливости и развитию физических качеств, улучшению состояния здоровья. Учащиеся, успешно

освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Новизна программы:

программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в трех этапах:

- спортивно-оздоровительном,
- начальной подготовки,
- учебно-тренировочном.

Педагогическая целесообразность

применения данной программы по волейболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры в волейбол для любого возраста;
- возможностью использования игры в волейбол для всестороннего физического развития и укрепления здоровья обучающихся, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования игры в волейбол как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Волейбол позволяет решить проблему занятости свободного времени у детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что владение мячом и игра в волейбол является постоянным источником положительных эмоций и может стать увлечением человека на всю жизнь.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия волейболом.

Задачи программы:

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся ;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- внедрение в образовательный процесс личностно-ориентированных педагогических технологий и в дальнейшем разработку индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

Основной показатель работы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

В ходе выполнения программы решаются следующие задачи:

1. Обучающие:

- обучение правилам игры в волейбол;
- обучение тактическим и техническим приёмам волейбола;
- обучение правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- приучение к игровым условиям;

2. Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств обучающихся, овладение основами техники; перемещения и стоек, подачи, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- способствование повышению работоспособности при физических нагрузках обучающихся;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям.
- укрепление здоровья обучающихся
- выявление одаренных детей с целью развития их способностей;

3. Воспитательные:

- воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, самостоятельности, целеустремленности;

Отличительной особенностью программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Планируемые результаты:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях волейболом.
3. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
4. Формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.
5. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
6. Развитие двигательных способностей.
7. Расширение теоретических знаний обучающихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
8. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиене, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
9. Формирование и совершенствование навыков игры в волейбол.

Планируемыми результатами освоения программы являются: ежегодное повышение уровня развития двигательных и игровых качеств у всех обучающихся, выполнение физических, технико-тактических нормативных требований подготовки по волейболу, выработка навыков судейской практики у обучающихся.

Учебный план 1 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1
2	История развития волейбола.	1	-	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	-	1
4	Гигиена волейболиста	1	-	1
5	Общефизическая подготовка	1	17	18
6	Специальная физическая подготовка	1	17	18
7	Техническая подготовка	3	10	13
8	Тактическая подготовка	1	10	11
9	Психологическая подготовка	1	-	1
10	Правила игры	1	-	1
11	Соревнования	-	3	3
12	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого	13	57	70

Календарно-учебный график:

№ п/п	День недели	Время проведения	Кабинет
1	Суббота	11.00-13.00	Спортивный зал

Календарно-тематическое планирование

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	<p>Тема 1. Развитие волейбола в России и за рубежом и его история. Развитие волейбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.</p> <p>Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.</p>	<p>Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация баскетбола среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.</p> <p>Открывает учащимся страницы истории развития данного вида спорта, правила волейбола и судейства.</p> <p>Закрепляет познания об особенностях организма человека и его возможности при выполнении тактико-технических действий в волейболе.</p>	<p>Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	

<p>Октябрь</p>	<p>Тема 3. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки волейболистов. Классификация и терминология технических приемов.</p> <p>Тема 4. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игровых действий (защитных, нападающих).</p> <p>Тема 5 . Морально-волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения элементов в тренировочном и соревновательном процессе.</p> <p>Выработка командной тактики.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ выполнения упражнений. Системная тренировка.</p> <p>Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
----------------	--	---	---	---	--

<p>Ноябрь</p>	<p>Тема 1. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.</p> <p>Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения элементов в тренировочном и соревновательном процессе.</p> <p>Выработка командной тактики.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ выполнения упражнений. Системная тренировка.</p> <p>Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
---------------	--	---	---	--	--

	<p>разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.</p> <p>Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.</p>				
--	--	--	--	--	--

<p>Декабрь</p>	<p>Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).</p> <p>Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой.</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения элементов в тренировочном и соревновательном процессе.</p> <p>Выработка командной тактики.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ выполнения упражнений. Системная тренировка.</p> <p>Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
----------------	---	---	---	---	--

<p>Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.</p>				
--	--	--	--	--

<p>Январь</p>	<p>Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.</p> <p>Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах.</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения элементов в тренировочном и соревновательном процессе.</p> <p>Выработка командной тактики.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ выполнения упражнений. Системная тренировка.</p> <p>Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
---------------	---	---	---	---	--

	<p>Марш-бросок. Туристические походы.</p> <p>Тема 2. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.</p>				
--	---	--	--	--	--

<p>Февраль</p>	<p>Тема 2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения элементов в тренировочном и соревновательном процессе.</p> <p>Выработка командной тактики.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ выполнения упражнений. Системная тренировка.</p> <p>Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
----------------	---	---	---	---	--

	<p>разбега.</p> <p>Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.</p>				
--	--	--	--	--	--

<p>Март</p>	<p>Тема 3. Техническая подготовка.</p> <p>Поддачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.</p> <p>Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения элементов в тренировочном и соревновательном процессе.</p> <p>Выработка командной тактики.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ выполнения упражнений. Системная тренировка.</p> <p>Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
-------------	--	---	---	---	--

<p>передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).</p> <p>Техника защиты</p> <p>Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).</p> <p>Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления</p>				
--	--	--	--	--

	и скорости полета мяча, средства нападения.				
Апрель	<p>Тема 4. Тактическая подготовка.</p> <p>Тактика нападения.</p> <p>Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах).</p> <p>Тактика защиты.</p> <p>Игра в защите.</p> <p>Противодействие нападающему на блоке.. Подстраховка. Система личной защиты.</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения элементов в тренировочном и соревновательном процессе.</p> <p>Выработка командной тактики.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ выполнения упражнений. Системная тренировка.</p> <p>Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).</p> <p>Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	

<p>Май</p>	<p>Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия. Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты». Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.</p> <p>Тема 6. Инструкторская и судейская практика. Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения элементов в тренировочном и соревновательном процессе.</p> <p>Выработка командной тактики.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ выполнения упражнений. Системная тренировка.</p> <p>Выполнение специальных силовых упражнений . Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	
<p>Июнь</p>	<p>Занятия на открытых спортивных площадках школы, на развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости и силовой нагрузки.</p>	<p>Совершенствование подводящих упражнений с целью развития скорости, силы и выносливости.</p>	<p>Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений</p>	<p>Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и заданий.</p>	

<p>Июль</p>	<p>Тема 7. Участие в соревнованиях. На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по волейболу).</p> <p>Тема 8. Сдача контрольных нормативов. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год. Обучающихся аттестуют по дисциплинам: - общая физическая и специальная физическая подготовка; - техническая подготовка. Сдача нормативов проводится в форме тестирования.</p>	<p>Закрепление в практической деятельности полученных на тренировках навыков и умений с целью дальнейшего совершенствования исполнения элементов в тренировочном и соревновательном процессе. Выработка командной тактики.</p>	<p>Закаливание духа спортивного соперничества и состязательности баскетболиста.</p>	<p>Ознакомление с тактикой других игроков. Наглядное восприятие действий потенциальных соперников со стороны.</p>	
<p>Август</p>	<p>Спортивные силовые, командные состязания в игровой форме.</p>	<p>Игра в команде, с целью достижения общей победы. Развитие командного братства и взаимовыручки для достижения общей цели.</p>	<p>Закаливание духа спортивного соперничества и состязательности борца.</p>	<p>Наглядное проявление здорового соперничества между командами.</p>	

Методическое обеспечение Программы.

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Презентация «История возникновения баскетбола».
3. Презентация по правилам игры в баскетбол.
4. Презентация по технико-тактическим действиям игры в баскетбол.
5. Презентация «Команды и жесты судьи при проведении соревнований».

Литература

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. 2012.
2. Фомин Е.В., Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе. Стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций. Физкультура и спорт. Москва. 2013 год.

3. Булыкина Л.В., Фомин Е.В., Суханов А.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие. Физкультура и спорт. Москва. 2013 год.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие. Физкультура и спорт. Москва. 2009 год
5. Шляпников С.К., Кривошеин А.А. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие. Физкультура и спорт. Москва. 2011 год.
6. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru
7. Интернет-сайты:

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/02/13/urok-s-internet-resursami>

http://go.mail.ru/udir?via_page=1&type=sr&udir=eJzLKckpKLbS18_MS8svLcrP1isqBbJLUo_vyUkt0QQK6Bfm6aZlVmcKZqcXZ-

[ZW62aU5JaVFqbp5ibolqbmlumX5OamVSfk5utk5icXFuobGxqZmJkZ6GSW5OQwMhqamRiYWJqZGRgz_jwif2pt6QOXjuhUJWWs_zwQAyi0uJA](http://www.zw62aU5JaVFqbp5ibolqbmlumX5OamVSfk5utk5icXFuobGxqZmJkZ6GSW5OQwMhqamRiYWJqZGRgz_jwif2pt6QOXjuhUJWWs_zwQAyi0uJA)

http://referatwork.ru/category/fizika/view/507573_plan_konspekt_uchebno_trenirovochnogo_za_nyatiya_po_voleybolu