муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. В.М. Пучковой №1»
с.Хороль Хорольского муниципального округа Приморского края

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от 31 августа 2021 года

Утверждаю:
Директор МБОУ школы №1
Г.М. Панченко
31 августа 2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: от 11 до 16 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Панченко Денис Иванович
Учитель физкультуры

с. Хороль
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……. 3
2. Сведения о Программе……. 4
2.1. Объем, сроки освоения, сроки обучения, форма обучения…… 5
2.2. Цель, задачи, планируемые результаты обучения, целевая аудитория…….. 8
3. Организационно - педагогические условия…… 9
4. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля…… 11
5. Учебный план…….. 12
6. Календарный учебный график……... 15
7. Содержание Модулей……. 16
8. Оценочный материал……. 20
9. Методические материалы…….. 22
10. Воспитательные компоненты…… 24
11. Информационные ресурсы и литература…….. 26

1. Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность, модифицированная, трехгодичная, рассчитана на обучающихся с до лет и предназначена для более углубленного изучения раздела «Волейбол» общеобразовательной программы средней школы (5-11кл.).

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми

навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

2. Сведения о Программе

2.1. Объем, сроки освоения, сроки обучения, форма обучения

Сроки реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на возраст 11 - 16 лет.

Общий объем программы - 576 часов.

Первый год занятий - 144 часа.

Второй и третий год – 216 часов.

Программу предполагается реализовать в течение 2021- 2023 г. и делится на три этапа:

Первый год обучения – начальная подготовка.

Второй год обучения – углубленное обучение технике игры.

Третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка.

1.4. Формы проведения занятий.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Два раза в неделю по два учебных часа.

2.2. Цель, задачи, планируемые результаты обучения, целевая аудитория

Цели и задачи.

Цель.

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи.

Образовательные:

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

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

<u>Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.</u>

1 модуль.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся **знать**:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

2 модуль.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся **знать**:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

3 модуль.

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;

- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся **знать**:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

3. Организационно - педагогические условия

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В данной программе изложен материал, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на спортивнооздоровительный этап обучения. В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами учебно-тренировочных занятий на всех этапах программы являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Исходя из цели, занятия волейболистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных волейболистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих волейболистов и спортсменов младших разрядов или турниры – прикидки с участием квалифицированных волейболистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов.

Формы тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, фронтальные, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнений упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

Учебный материал в Программе представлен по видам подготовки: физической, технико-тактической, психологической, теоретической, соревновательной.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

- Правила игры в волейбол.

- Правила судейства в волейболе.

- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, баскетбольных мячей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

4. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля

Механизм оценки получаемых результатов

Результаты работы отслеживаются с помощью следующих **методов контроля и оценки:**

- стартовая, промежуточная и итоговая аттестация;
- мониторинги личностного развития, воспитанности и обученности;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления.

5. Учебный план

1 модуль

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	**Вводное занятие.**	**1**	**1**	
2.	**Общефизическая подготовка**	**37**	**5**	**32**
3.	**Специальная физическая подготовка**	**45**	**5**	**40**
4.	**Техническая подготовка**	**42**	**7**	**35**
5.	**Тактическая подготовка**	**8**	**4**	**4**
6.	**Правила игры**	**8**	**2**	**6**
7	**Заключительное занятие**	**3**		**3**
	Итого:	**144**	**22**	**122**

2 модуль.

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	
2.	**Общефизическая подготовка**	**44**	**3**	**41**
3.	**Специальная физическая подготовка**	**60**	**5**	**55**
4.	**Техническая подготовка**	**95**	**10**	**85**
5.	**Тактическая подготовка**	**11**	**6**	**5**
6.	**Правила игры**	**1**		**1**
7	**Заключительное занятие**	**3**		**3**
	Итого:	**216**	**25**	**191**

3 модуль.

3 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	
2.	**Общефизическая подготовка**	**18**	**3**	**15**
3.	**Специальная физическая подготовка**	**25**		**25**
4.	**Техническая подготовка**	**65**	**10**	**55**
5.	**Тактическая подготовка**	**83**	**15**	**68**
6.	**Психологическая подготовка.**	**20**	**5**	**15**
7.	**Правила игры.**	**1**	**1**	
8	**Заключительное занятие.**	**3**		**3**
	Итого:	**216**	**36**	**180**

6. Календарный учебный график

Календарный учебный график сдается при формировании расписания на каждый учебный год.

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

7. Содержание Модулей

1 модуль

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: 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. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

2 модуль
2 год обучения.

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика:Акробатические упражнение. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

3 модуль

3 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: 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.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в

защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

8. Оценочный материал

Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивнотехнических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Перед тестированием проводится разминка.

5.1. Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке (тесты)

а) Отжимания.Выполняется из положения лежа на горизонтальной ровной поверхности. Руки при этом должны быть на ширине плеч, а стопы — таза. Нужно следить за тем, чтобы пальцы ног упирались в пол. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз таким образом, чтобы он образовывал ровную и прямую линию, которая должна быть равномерной.

б)Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

в) Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание

лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

г) Челночный бег 3 х 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

д) Приседания. Ступни на ширину плечевых суставов, параллельно друг другу.Вес тела распределен по всей поверхности стоп.Руки за голову. Плавно опускаем таз.В нижней точке не задерживаемся — выдыхаем, возвращаемся в вертикальное положение.

9. Методические материалы

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только изучение и закрепление материала, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятияцеликом посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно проводятся в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки. Соревновательные занятияпроводятся в форме неофициальных соревнований.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Содержание учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной части (разминка), основной и заключительной. Конкретная задача и содержание каждого занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения. При этом конкретная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях занятия.

Составные части тренировочного занятия:

1. **Подготовительная часть – разминка** (30 – 40 мин.)–комплекс упражнений, которые выполняются спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

2. **Основная часть** (80—90 мин.)– комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники. Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой.

3.**Заключительная часть** (10—15 мин.) – комплекс упражнений, которые выполняются для постепенного снижения нагрузки.

Величина тренировочной нагрузки зависит от объема выполненной работы и ее интенсивности. Объем работы в спортивной борьбе принято учитывать по времени, а интенсивность определять по средней частоте сердечных сокращений (ЧСС). При этом комплексная нагрузка в условных единицах определяется произведением объема (в минутах) на интенсивность, выраженную в баллах.

Развивающая деятельность

В ходе реализации данной программы используются регулярные (на каждом занятии) упражнения на развитие концентрации, распределение и переключения внимания, что является залогом успешной учебной деятельности. Воспитанники получают возможность развивать волевые и

самоорганизационные качества, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

Воспитывающая деятельность

В процессе воспитания на занятиях, учитывая специфику предмета, используются следующие методы:

- словесное поощрение учащихся, добивающихся настойчивым трудом, упорными занятиями известных успехов или преодолевающих трудности;
- воспитание нравственности и морально-волевой тренированности;
- формирование понятия «самооборона» и желания защитить себя и окружающих в момент опасности;
- недопустимость применения боевых приемов в агрессивных целях.

Содержание воспитательной работы по предмету может содержать аспекты патриотизма и гордости за свою страну и регион на основе бесед о достижениях российских, и, в частности, дальневосточных борцов в первенствах и чемпионатах.

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели разного веса, гимнастическая стенка, весы)

Формы занятий, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

- теоретические занятия;
- групповые тренировочные занятия;
- тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- Словесные: объяснение, беседа, диалог.
- Практические: выполнение упражнений.
- Наблюдение: отслеживание роста, веса, физической готовности воспитанников.
- Игра: подвижные игры, игры с элементами единоборства, игры на развитие внимания, развивающие и познавательные игры.

10. Воспитательные компоненты

Подготовка квалифицированного волейболиста – процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической, морально-волевой подготовки.

Главной задачей в занятиях с юными волейболистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагогатренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения.

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки учащегося все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными но силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-водную подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3.Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5.Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм, и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм. Это основные моральные качества спортсмена. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий волейболом.

11. Информационные ресурсы и литература

Список литературы для педагога:

1.Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Список литературы для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.