

Управление образования администрации Вязниковского района

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Дворец спорта для детей и юношества»**

Утверждаю:
Директор Дворца спорта
_____ Г.П. Бирева

**Образовательная программа
объединений начальной подготовки
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучения 11-15 лет

Срок реализации программы 3 года

2016 – 2017 учебный год

г. Вязники

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа реализуется в объединениях МАОУ ДОД «Дворец спорта для детей и юношества», работающих на базе общеобразовательных учреждений г. Вязники

Программа одобрена методическим советом МАОУ ДОД «Дворец спорта для детей и юношества» 09.10.2016 года

1. Введение

Эта модифицированная программа «Волейбол» создана на основе анализа существующих программ. В этой программе основной упор делается на многолетнюю подготовку с позиции системного подхода. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и учитывает условия и материальную базу общеобразовательных учреждений г. Вязники.

2. Цель программы

Создание условий для развития творческого потенциала каждого воспитанника объединения с помощью приобретения знаний и умений с целью достижения определенных спортивных результатов.

Программа направлена для достижения следующих задач:

в области образования:

- формирование потребности ЗОЖ;
- приобретения необходимых теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- освоения практических навыков игры в волейбол, судейство соревнований;
- приобретения навыков по ведению дневника самоконтроля;
- освоению знаний по предупреждению спортивных травм, проведению восстановительных мероприятий.

в области воспитания:

- обеспечение самоопределения личности, содействовать гармоническому и всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- достижению высокого уровня коммуникативности и толерантности в общении.

3. Структура программы

1-й год обучения:

возраст воспитанников – 11 – 12 лет

наполняемость объединений – в соответствии с Уставом Дворца спорта;

режим занятий – 3 раза по 2 часа в неделю

Программа подготовки направлена на обучение техники и тактики волейбола; развитию общей физической подготовки, развитию специальных физических качеств и игровых способностей, обуславливающих успешного владения навыками игры. Участие в массовых соревнованиях по мини-волейболу и физической и технической подготовки внутри объединения, спортивного лагеря. В объединения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

2-й год обучения:

возраст воспитанников – 12 – 13 лет

наполняемость объединений – в соответствии с Уставом Дворца спорта;
режим занятий – 3 раза по 2 часа в неделю

Программа подготовки направлена на развитие специальных физических качеств, на углубление изучения технико-тактическим действиям в волейболе. Требования к занимающимся для зачисления – не менее одного года занятий волейболом, иметь опыт участия в соревнованиях на уровне ОУ и клуба.

3-й год обучения:

возраст воспитанников – 13 – 15 лет

наполняемость объединений – в соответствии с Уставом Дворца спорта;

режим занятий – 3 раза по 2 часа в неделю

Программа направлена на прочное овладение техникой и тактикой игры в волейбол, дифференциацию воспитанников по игровым функциям, приобретения навыков судейства соревнований.

4. Организация учебно – тренировочного процесса

Программа рассчитана на 36 недель – 216 часов при 3-х разовом занятии по 2 часа в неделю.

Занятия проводятся во внеурочное время на базе ОУ, загородных спортивно-оздоровительных лагерей, во время тренировочных сборов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: теоретические и практические занятия, соревнования, профилактика, восстановительные мероприятия.

Примерное распределение времени на основные разделы программы в часах:

№	Разделы программы	1 год	2 год	3 год
1.	Теория	15	15	15
2.	О.Ф.П. и С.Ф.П.	80	75	65
3.	Техническая подготовка	50	40	45
4.	Тактическая подготовка	25	30	35
5.	Интегральная подготовка	30	40	40
6.	Контрольные испытания	8	8	8
7.	Инструкторская и судейская практика	8	8	8
	Итого:	216	216	216

5. Уровень достижений

1 год обучения:

- усвоение учебного материала программы;
- иметь положительную динамику индивидуальных показателей физического развития;

2 год обучения:

- усвоение учебного материала программы;
- иметь положительную динамику индивидуальных показателей физического развития и рост спортивных результатов;

- иметь опыт участия в соревнованиях городского и районного уровней;
- выполнить норматив 3-го спортивного разряда;

3 год обучения:

- усвоение учебного материала программы;
- иметь положительную динамику индивидуальных показателей физического развития и рост спортивных результатов;
- иметь опыт участия в соревнованиях городского и районного уровней;
- выполнить норматив 3-2-го спортивного разряда;
- уметь обслуживать соревнования в качестве 2 судьи.

6. Ожидаемые результаты

По окончании 1 года обучения воспитанники должны

знать:

- историю развития волейбола;
- общее представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные понятия о влиянии занятий волейболом на организм занимающихся;
- основные понятия по технике и тактике игры в волейбол;
- основные правила игры.

уметь:

- перемещаться в стойке волейболиста;
- владеть техникой нижних подач;
- владеть основами техники передачи мяча двумя руками сверху и приема двумя снизу;
- уметь вести игру в три касания.

По окончании 2 года обучения воспитанники должны

знать:

- историю развития волейбола в России;
- сведения о строении и функциях организма;
- личную гигиену, закаливание;
- значение технической и тактической подготовки;
- правила игры в волейбол.

уметь:

- выполнять верхние подачи мяча;
- выполнять приемы и передачи мяча в усложненных условиях;
- выполнять из зоны 4, 3, 2 нападающие удары;
- выполнять одиночные блокирования в зонах 2, 3, 4;
- владеть групповыми тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять судейство игр на уровне района.

По окончании 3 года обучения воспитанники должны

знать:

- развитие волейбола в мире;
- структуру соревнований международного уровня;
- основы методики обучения технике и тактике игры в волейбол;
- основы организации и проведения соревнований различного уровня.

уметь:

- на высоком уровне выполнять технические приемы;
- выполнять командные тактические действия в нападении и защите;

- обслуживать соревнования различного уровня в качестве члена судейской бригады.

7. Организация контроля

Контроль за результатами обучения ведется в следующей форме:

- предварительный;
- текущий;
- итоговый.

Предварительный контроль осуществляется за уровнем О.Ф.П., С.Ф.П. в начале учебного года (сентябрь-октябрь).

Итоговый контроль над этими показателями осуществляется в конце учебного года (апрель-май).

Текущий контроль над уровнем технической и тактической подготовкой осуществляется не реже 1 раза в 3 месяца, но также может осуществляться в любой момент учебно-тренировочного процесса. Итоги этого контроля используются ПДО для корректировки планов учебно-тренировочного процесса. Отдельные нормативы для воспитанников по годам обучения приведены ниже.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа – это значительный по объему раздел подготовки юных волейболистов.

Основными целями воспитательной работы в объединениях являются:

- Воспитание гуманизма;
- Воспитание сотрудничества с участниками учебно-тренировочного процесса;
- Адаптация учащихся к современным условиям жизни;
- Самореализация учащихся в учебно-тренировочном процессе;
- Воспитание положительного отношения к труду на благо человека и общества;
- Воспитание патриотизма;
- Формирование правовой культуры учащихся;
- Создание условий для эстетического развития учащихся.

Планирование разделов воспитательной работы в объединении в соответствии с местными условиями находится в объединении ПДО, МО ПДО Дворца спорта. Учет проведенной работы отражается в журналах занятий ПДО и контролируется зам.директора по УВР.

Основными слагаемыми успешной воспитательной работы являются:

- Высокое качество учебно-тренировочного процесса;
- Профессиональное мастерство ПДО.

Воспитательная работа в объединении ведется по следующим направлениям:

- Здоровье;
- Труд;
- Гражданин;
- Забота;
- Способность, одаренность, творчество.

Средствами для достижения результатов во всех направлениях воспитательной работы являются следующие мероприятия:

Здоровье:

- «Дни здоровья»

- Беседы:

- «ЗОЖ и его компоненты»
- «Нет курению!»
- «ЗОЖ и алкоголь несовместимы»
- «Спорт против наркотиков»

- Индивидуальная психологическая помощь детям, имеющим вредные привычки;
- Летник оздоровительные мероприятия;
- Спортивные соревнования – акции.

Труд:

- Самообслуживание в объединениях;

- Трудовые акции:

- «Чистый рассвет»

- Работа по благоустройству зоны отдыха в МЗОЛ «Сосновый бор»;
- Участие в летних трудовых лагеря при ЦЗН.

Гражданин:

- Участие в акциях:

- Подарок ветерану;
- Защиту мира;
- Проводы в армию;
- Вручение паспортов

- Участие в конкурсах и играх:

- «Я – Вязниковец»
- «Гражданином быть обязан»
- «Рискнуть и победить»

Забота:

- Совместная деятельность с Советами ветеранов на местах;

- Праздники, встречи и т.п. различных категорий учащихся в взрослых;

- Оказание помощи нуждающимся семьям;

- Спортивные конкурсы «Папа, мама, я – здоровая семья»;

- Участие в акции «Забота».

Способность, одаренность, творчество:

- Оказание поддержки одаренным детям путем выдвижения кандидатов на стипендию «Надежда Земли Вязниковской»;

- Выявление способных ребят с ориентацией их на приобретение педагогической профессии;

- Участие в мероприятия культурно-досуговой деятельности по программе «Спарт»;

- Содействие развитию художественно-эстетического вкуса путем организации экскурсий, выставок, посещения музеев и т.п.

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1 года обучения

Теоретические сведения

- Характеристика волейбола;
- Развитие волейбола среди школьников;
- Общий режим юного спортсмена;
- Гигиенические требования к местам занятия, спортивной одежды и обуви;
- «Квадрат здоровья»
 - а) движение;
 - б) питание;
 - в) равновесие духа;
 - г) закаливание.

Сведения по технике и тактике игры

- Понятие о технике перемещений;
- Понятие о технике передачи двумя руками сверху;
- Понятие о подаче нижней и верхней прямой;
- Понятие о технике прямого нападающего удара;
- Понятие об одиночном блокировании;
- Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Техническая подготовка

- Стойки:
 - а) основная;
 - б) низкая;
 - в) высокая.
- Перемещение:
 - а) приставными шагами;
 - б) остановка шагом и прыжком;
 - в) сочетание перемещения и остановок.
- Передачи:
 - а) двумя сверху над собой и в движении приставными шагами;
 - б) передачи в парах вместе и в движении;
 - в) отбивание мяча кулаком в прыжке у сетки.
- Подачи:
 - а) нижняя прямая и верхняя прямая в пределах площадки;
 - б) верхняя и нижняя в правую и левую половину площадки.
- Нападающие удары:
 - а) прямой нападающий с разбега по мячу в держателе или на резиновых амортизаторах;

Техника защитных действий

- Прием мяча:
 - а) сверху, снизу двумя, брошенного через сетку;

- б) прием снизу двумя в стену многократно.
- Блокирование:
 - а) одиночное блокирование;

Тактические действия в нападении

- Индивидуальные действия:
 - а) выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей или кулаком);
- Групповые действия:
 - а) взаимодействие игроков при первой передаче из зоны 1, 6, 5 в зону 3;
- Командные действия:
 - а) ведение игры в три касания.

Тактические действия в защите

- Индивидуальные действия:
 - а) выбор места при приеме мяча от нижней прямой подачей и передачи;
 - б) выбор способа приема мяча снизу или сверху;
- Групповые действия:
 - а) выход на помощь к игроку, принимающему мяч из соседней зоны;
- Командные действия:
 - а) расположение игроков при системе игры «углом вперед»;

Общая и специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения
 - построение, рапорт, строевые приемы на месте и в движении, перестроение.
2. Легкая атлетика
 - бег с изменением скорости и направления движения;
 - бег на короткие дистанции;
 - прыжки в высоту и длину, с места и разбега;
 - метание м.мячей в цель и на дальность.
3. Гимнастика
 - ОРУ без предметов и с предметами;
 - ОРУ в сопротивлении (парные и групповые);
4. Акробатические упражнения:
 - перекаты вперед, назад; кувырки вперед, назад; стойки на лопатках.
5. СФП
 - упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

Интегральная подготовка

1. Использование в тренировке элементов спортивных, подвижных игр, эстафет.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторские навыки приобретаются воспитанниками объединения в процессе учебно-тренировочных занятий, начиная с 1-го года обучения.

Обучение практическим навыкам судейства начинается с 1-го года обучения во время учебно-тренировочных игр.

Инструкторские навыки:

1. Подбор ОРУ для индивидуальной разминки.

2. Проведение индивидуальной разминки.

Судейская практика:

1. Права и обязанности игроков.

2. Размеры площадки, оборудование и инвентарь.

3. Упрощенные правила игры.

4. Жесты судей.

5. Ведение счета игры.

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 2 года обучения

Теоретические сведения

- История возникновения волейбола;
- Развитие волейбола в России;

Сведения о строении организма

- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом;
- Возрастные особенности развития организма;
- Влияние занятий волейболом на организм;
- «Квадрат болезней»:
 - а) алкоголь, курение;
 - б) наркомания, венерические заболевания.
- Правила личной гигиены;
- Система дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках;
- Предупреждение травм и оказание первой помощи при травмах.

Техническая подготовка

Техника нападающих действий:

- Перемещение:
 - а) приставными шагами, скачками, прыжками в различных направлениях;
- Передачи:
 - а) двумя сверху после перемещения вперед и назад;
 - б) двумя сверху в прыжке;
 - в) одной сверху над собой в прыжке;
 - г) чередование способов передач.
- Подачи:
 - а) верхняя прямая без вращения;
 - б) прямая на силу и точность.
- Нападающие удары:
 - а) прямой нападающий удар из зоны 2, 3, 4;
 - б) атакующий удар с опоры из различных точек площадки;

Техника защитных действий:

- Прием:
 - а) двумя снизу на месте и после перемещения;
 - б) одной снизу (тыльной стороной ладони);
 - в) прием-передача мячей, летящих с различной скоростью.

Тактические действия в нападении

- Индивидуальные действия:
 - а) подачи по заданию (между игроками, на игрока меняющего свое место на свободное место);

- б) чередование передач различных по траектории, направлению, расстоянию.
- Групповые действия:
 - а) обучение взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающего);
- Командные действия:
 - а) обучение системе игры в нападении через игрока передней линии (прием в зону 3, передача в зону 4, 2); прием в зону 2, передача в зону 3, 4.

Тактические действия в защите

- Индивидуальные действия:
 - а) выбор мест для приема и блокирования;
 - б) выбор мест при приеме и подаче;
- Групповые действия:
 - а) взаимодействие игроков задней линии, при приеме подач и атакующих ударов;
 - б) взаимодействие игроков передней линии (блокирующий не участвующий в блоке);
 - в) взаимодействие игроков между линиями (при приеме атакующих ударов и на страховке).
- Командные действия:
 - а) игра в защите «углом вперед».

Общая и специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения
 - построение, рапорт, строевые приемы на месте и в движении, перестроение.
2. Легкая атлетика
 - бег с изменением скорости и направления движения;
 - бег на короткие дистанции;
 - прыжки в высоту и длину, с места и разбега;
 - метание м.мячей в цель и на дальность.
3. Гимнастика
 - ОРУ без предметов и с предметами;
 - ОРУ в сопротивлении (парные и групповые);
4. Акробатические упражнения:
 - перекаты вперед, назад; кувырки вперед, назад; стойки на лопатках.
5. СФП
 - упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

Интегральная подготовка

1. Использование в тренировке элементов спортивных, подвижных игр, эстафет.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторские навыки:

1. Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочных занятий.

Судейская практика:

1. Положение о соревнованиях.
2. Организация соревнований в классе, школе, лагере.

3. Ведение протокола игры.
4. Судейство двухсторонних игр.

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3 года обучения

Теоретические сведения

- История возникновения волейбола;
- Развитие волейбола в России;
- ЕВСК – спортивные звания и разряды;
- Крупнейшие соревнования в стране и мире.

Сведения о строении организма

- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом;
- Мышцы – строение, функции, расположение основных групп мышц. Влияние физических упражнений на рост мышечной массы, на их работоспособность.
- Кровь и кровообращение. Сердечно-сосудистая система, влияние занятий волейболом на развитие сердечно-сосудистой системы;
- Костно – связочный аппарат и его функции;
- Нервная система и ее деятельность.
- Предупреждение травм и оказание первой помощи при травмах.

Сведения по технике и тактике игры

- Понятие о технике приема мяча снизу одной в падении;
- Понятие о групповых и командных действиях в нападении и защите;
- Понятие о технике прямого нападающего удара, удара с переводом вдоль линии;
- Понятие об одиночном и групповом блокировании «зонный и ловящий блок»;
- Оборудование мест соревнований. Расстановка и перемещение игроков. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований.
- Заполнение протокола игры.

Техническая подготовка

- Перемещение:
 - а) сочетание перемещений прыжков, падений с техническими приемами в нападении и защите;
- Передачи:
 - а) двумя сверху различные по высоте и расстоянию на месте и после перемещения, остановок с последующим падением после перемещения;
 - б) у сетки и из глубины площадки;
 - в) в прыжке;
 - г) после имитации нападающего удара в зонах «2-3» «3-2» (4).
- Подачи:
 - а) верхняя прямая на силу и точность;
 - б) верхняя боковая в правую и левую половину площадки.
- Нападающие удары:
 - а) прямой нападающий удар из 4, 3, 2 зоны с различных передач по высоте и расстоянию;

- б) прямой нападающий удар слабой рукой из зоны 4, 3, 2;
- в) прямой с переводом из зоны 4, 3;
- г) обманные удары

Техника защитных действий

- Прием мяча:
 - а) сверху, снизу двумя в опорном положении после перемещения и в падении;
 - б) снизу одной в падении на бедро с последующим перекатом на спину;
- Блокирование:
 - а) одиночное блокирование прямых нападающих ударов и ударов с переводом;
 - б) групповое блокирование прямых нападающих ударов и ударов с переводом.

Тактические действия в нападении

- Индивидуальные действия:
 - а) подачи на слабого;
 - б) имитация передачи на удар и обманная передача через сетку;
 - в) имитация атакующего удара – передача через сетку;
 - г) имитация передачи вперед – передача назад и наоборот.
- Групповые действия:
 - а) прием в зону 2 передача на удар в зону 4;
 - б) прием в зону 2 передача за голову игроку зоны 1. Игроки зоны 3, 4 имитируют атаку в зоне 4, 3;
 - в) взаимодействие игроков передней линии с игроком, выходящим к сетке с задней линии;
- Командные действия:
 - а) действия игроков по системе игры «4-2».

Тактические действия в защите

- Индивидуальные действия:
 - а) выбор способа приема мяча от подач, нападающих ударов «скидок» (сверху, снизу, с падением);
 - б) своевременный выход в зоны нападающего удара. Умение закрыть «сильное нападение» при одиночном блокировании;
- Групповые действия:
 - а) взаимодействие игроков передней линии при блокировании и страховки в зонах 4-2, 3-2;
 - б) взаимодействие игроков передней линии с игроками задней.
- Командные действия:
 - а) расстановка игроков при приеме мяча при игре в нападении по системе «4-2»;
 - б) игра в защите «углом вперед» и «углом назад». Чередование этих систем по установке тренера.

Общая и специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения

- построение, рапорт, строевые приемы на месте и в движении, перестроение.

2. Легкая атлетика

- бег с изменением скорости и направления движения;
- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту и длину, с места и разбега;
- метание малых мячей в цель и на дальность.

3. Гимнастика

- ОРУ без предметов и с предметами;
- ОРУ в сопротивлении (парные и групповые);

4. Акробатические упражнения:

- перекаты вперед, назад; кувырки вперед, назад; стойки на лопатках.

5. СФП

- упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

Интегральная подготовка

1. Использование в тренировке элементов спортивных, подвижных игр, эстафет.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторские навыки:

1. Организация и проведение занятий с группами младшего возраста.

Судейская практика:

1. Организация и проведение соревнований по круговой системе.
2. Изменение в правилах игры на современном этапе.
3. Судейство игр на первенство района.

НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Виды испытаний	1 год		2 год		3 год	
	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	юноши	девуш.
Бег 92 м (к 6 точкам), с	31,0	32,0	30,0	31,0	29,0	30,0
Бег 6 х 5 м, с	12,5	12,8	12,0	12,4	11,0	11,8
Прыжок толчком двух ног, см						
с места	40	35	50	40	55	43
с разбега	45	40	55	45	60	48

1-ый год обучения

1. Передача двумя сверху:
 - Над собой в круге – 3,5 м
 - Время – 2 минуты
 - Количество – 20-15-10
 - Оценка (баллы) – 5-4-3
 - Прием снизу не выходя из круга – 3,5 м
 - Количество – 15-12-10
 - Оценка (баллы) – 5-4-3
2. Подачи:
 - Любым способом – 5 подач.
 - Попасть в любую точку площадки.
 - Количество – 4-3-2
 - Оценка (баллы) – 5-4-3
3. Нападающий удар:
 - Метание теннисного мяча через сетку высотой 2,10 м (мальчики), 2,00 м (девочки) в прыжке из зоны «4» в зону «5» в цель – гимнастический мат – 5 попыток.

	мальчики	девочки
а) сильной рукой	4-3-2	3-2-1
б) слабой рукой	3-2-1	3-2-1
Оценка (баллы)	5-4-3	5-4-3

Комплексная оценка	сумма баллов	22-18;	17-14;	13-10
	оценка	отл.	хор.	удов.

2-ой год обучения

1. Передача двумя сверху у стены расстояние 3 м
Время – 2 мин.
Количество – 20-18-15
Оценка (баллы) – 5-4-3
 2. Прием снизу двумя в стену
Количество – 15-12-10
Оценка (баллы) – 5-4-3
 3. Подачи любым способом в правую или левую половину площадки по заданию (5 попыток)
Количество попаданий – 4-3-2
Оценка – 5-4-3
 4. Прямой атакующий удар из зоны «4» в любую точку задней линии
Количество – 5
Попадание – 4-3-2
Оценка (баллы) – 5-4-3
Высота сетки
- | | | | | |
|--------------------|--------------|--------|--------|-------|
| Комплексная оценка | сумма баллов | 20-17; | 16-13; | 12-9 |
| | оценка | отл. | хор. | удов. |

3-ой год обучения

1. Передачи через сетку двумя
Передачи двумя сверху в прыжке
Время задания – 2 минуты
При потере мяча счет начинается снова.
Количество передач – 40-30-20
Оценка (баллы) – 5-4-3
 2. Подача верхняя прямая из зоны «1» - «6»-«5» - 5 попыток
Количество попаданий – 4-3-2
Оценка (баллы) – 5-4-3
 3. Прямой атакующий удар из зоны «4» в зону «5»-«6» - 5 попыток
Количество попаданий – 4-3-2
Оценка (баллы) – 5-4-3
 4. Атакующий удар с «переводом» из зоны «4» в зону «1» - 5 попыток
Количество попаданий – 3-2-1
Оценка (баллы) – 5-4-3
- | | | | | |
|--------------------|--------------|--------|--------|-------|
| Комплексная оценка | сумма баллов | 20-17; | 16-13; | 12-9 |
| | оценка | отл. | хор. | удов. |

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Для успешного прохождения программного материала для занятия объединения необходимо иметь:

1. Оборудование мест занятий в зале:
 1. Сетка основная.
 2. Сетка удлиненная.
 3. Мишени настенные.
 4. Подвесные мячи.
 5. Мячи на амортизаторах
 6. Мячи волейбольные (на 2-х занимающихся).
 7. Мячи набивные 1 кг, 2 кг, 3 кг один на 2-х, 3-х занимающихся)
 8. Мячи теннисные или малые резиновые.
 9. Скакалки по количеству занимающихся.
 10. Экран «прыгучести».
 11. Гантели, гири различного веса.
 12. Резиновые бинты, жгуты.
 13. Мячи футбольные, баскетбольные – по потребности.

Более подробно об оснащении зала можно узнать в книге авторов Железняк Ю.Д. и Слупского Л.Н. «Волейбол в школе», «Просвещение», 1989 г.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев Н.А. «Внеклассная работа», М. «Просвещение», 1982 год.
2. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх», Москва «ФиС», 1980 год.
3. Былеева А.В., Коротков И.М. «Подвижные игры» Пособие для институтов физической культуры, Москва «ФиС», 1982 год.
4. Голомазов В.А. и др. «Волейбол в школе» Пособие для учителей, Москва «Просвещение», 1976 год.
5. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист» Учебное пособие для тренеров Москва «ФиС», 1988 год
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе», «Просвещение», 1989 год.
7. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», Москва «ФиС», 1970 год.
8. ЕВСК (последний выпуск).
9. Куколевский Г.И. «Врачебные наблюдения за спортсменами», Москва «ФиС», 1975 год.
10. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. «Физическая культура», Москва «Просвещение», 1997 год.
11. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания» Учебник для институтов физической культуры в 2-х томах «ФиС», 1976 год
12. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. «основы методики физического воспитания школьников», Москва «Просвещение», 1989 год
13. Периодическая литература.
Методическая газета «Спорт в школе» № 13 за 2007 год, № 22,23 за 2008 год, № 6 за 2009 год
14. Пельман М «Специальная физическая подготовка волейболистов», Москва «ФиС», 1969 год.
15. Сердюков М.В. «Волейбол. Правила соревнований», Москва «Информавто», 1994 год (с последними изменениями).
16. Фриман Н.И. «программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов», Ярославль.