

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.Н. Сабурова»
города Можги Удмуртской Республики

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
(протокол от «27» мая 2024г. № 9)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР:
_____ О.С. Чувашова
«03» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ СОШ № 6
_____ В.П. Карпов
Приказ от «03» июня 2024 г. № 100

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СТАРТОВОГО УРОВНЯ

«Волейбол»

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Дровосеков Александр Леонидович

г. Можга, 2024

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6 имени А.Н. Сабурова» города Можги Удмуртской Республики (далее МБОУ СОШ № 6).

Актуальность и новизна программы: состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащегося, создать условия для комфортных условий для развития и формирования талантливого учащегося. Успешность обучению волейболу учащихся прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям учащегося.

Педагогическая целесообразность: данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов. Обучение по программе основывается на преемственности с общеобразовательной программой по физической культуре и ориентирует детей на развитие знаний, умений, навыков в области спортивной игры волейбол. Отличительные особенности. Разработанная программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей. Занятия рассчитаны на обучение детей с разной физической подготовкой и физическими способностями. Программа признана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и тактической подготовке в соответствии с их возрастом.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на учащихся 12-16 лет. Группа является разновозрастной. В группе есть как юноши, так и девушки. Объединение по волейболу посещают все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество занимающихся в объединении - до 25 человек.

Объем программы – 222 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Уровень реализации программы - стартовый.

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Итого в год – 222 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в волейбол.

Задачи:

- обучить основам техники игры в волейбол и основам соревновательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье детей, прививать навыки здорового образа жизни;

- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- воспитывать моральные и волевые качества (волю, смелость, активность), содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

1.3. Учебный план

| № | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|------------------|-----------------------|----------------------|----------------------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1 | Введение. Волейбол в России, Удмуртии, Можге | 1 | 1 | - | |
| 2 | Гигиенические требования и требования безопасности | 4 | 4 | - | Тест В/А |
| 3 | Правила игры, организация и проведение соревнований | 10 | 5 | 5 | |
| 4 | Места занятий, оборудование и инвентарь | 1 | 1 | - | |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 41 | 2 | 39 | |
| 6 | Основы техники и тактики волейбола | 89 | 9 | 80 | Сдача контрольных нормативов П/А |
| 7 | Контрольные игры и соревнования | 46 | 5 | 41 | |
| 8 | Инструкторская и судейская подготовка | 30 | 5 | 25 | Соревнования И/А |
| | Итого: | 222 | 32 | 190 | |

1.4. Содержание программы

Раздел 1.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности. Задачи кружка на новый учебный год. Обсуждение программ и планов. Организационные вопросы. Режим работы группы. История развития волейбола в России, Удмуртии, Можге. Лучшие волейбольные клубы.

Раздел 2.

Теоретическая часть. Требования к местам проведения занятий. Понятия о травмах, их профилактика. Первая помощь при ушибах. Гигиена сна и питания.

Раздел 3.

Теоретическая часть Состав команды. Расстановка и переход игроков. *Практическая часть* Начало игры и подачи. Удары по мячу. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Подготовка мест соревнований, обязанности судей.

Раздел 4.

Теоретическая часть Площадка для игры в волейбол. Сетка и мяч

Раздел 5.

Теоретическая часть Понятия об общей и специальной физической подготовке.

Практическая часть Кроссовая подготовка. Прыжковая подготовка. Упражнения с отягощениями, на снарядах. Акробатическая подготовка. Специальные упражнения волейболиста: передвижение, пражки.

Раздел 6.

Теоретическая часть Понятия о тактических действиях.

Практическая часть Передача и прием мяча двумя руками снизу и сверху. Нападающий удар. Блокирование. Прием подачи и передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Скидка мяча. Страховка. Игра в нападении. Игра в защите.

Раздел 7.

Теоретическая часть Розыгрыш мяча, выбор площадки, в зависимости от уровня подготовки соперника.

Практическая часть товарищеские встречи с командами школ города и предприятий. Участие в соревнованиях. Контрольные игры

Раздел 8.

Теоретическая часть Ознакомление с правилами соревнований и судейство в процессе тренировок и товарищеских встреч.

Практическая часть Инструкторская и судейская подготовка

1.5 Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по волейболу;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств волейбола;
- организация и проведение со сверстниками соревнований;
- осуществление объективного судейства своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

1.6 Формы контроля

Формой итогового контроля являются соревнования.

В течение года наиболее распространённой формой контроля является наблюдение, данная форма контроля позволяет диагностировать уровень сформированности этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Так же благодаря этому педагог имеет возможность оценить качество выполняемых приемов в процессе игры, проверить уровень освоения практических навыков. Это даёт педагогу возможность внести коррективы в воспитательную работу, определить кому нужна конкретная помощь в том или ином виде практической деятельности. В конце года проходят соревнования по командам по своему замыслу, подводят итоги.

Уровень усвоения терминологии, знаний классификации моделей отслеживается в результате тестирования и во время проведения соревнований.

Уровень сформированности умений и навыков игры отслеживается во время турниров.

Выявление уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы происходит путем подсчета общего количества баллов по каждой форме контроля и выявления по данному виду контроля среднего арифметического.

Контроль личностных результатов

Форма контроля: *соревнование*.

Общие критерии оценки личностных результатов:

- самостоятельное решение выхода из спорной ситуации;
- развитие чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей;
- умение самостоятельно нести ответственность за свои поступки.

Критерии оценки: 2 – соответствует критерию; 1 – соответствует частично; 0 – не соответствует.

Уровни освоения программы: «В» – высокий уровень – от 1,76 до 2 баллов; «С» – средний уровень – от 1 до 1,75 баллов; «Н» – низкий уровень – от 0 до 0,99 баллов.

Контроль метапредметных результатов

Форма контроля: *соревнование*.

Общие критерии оценки метапредметных результатов:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья

Критерии оценки: 2 – соответствует критерию; 1 – соответствует частично; 0 – не соответствует.

Уровни освоения программы: «В» – высокий уровень – от 1,76 до 2 баллов; «С» – средний уровень – от 1 до 1,75 баллов; «Н» – низкий уровень – от 0 до 0,99 баллов.

Контроль предметных результатов.

Контроль практических умений.

Промежуточный контроль теоретических знаний (I полугодие)

Форма контроля: *тест*

Обучающимся предлагается ответить на вопросы теста на тему «Физическая культура и спорт». Правильный ответ в тесте только один.

За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов за работу – 7 баллов.

Критерии оценки:

Высокий уровень – 6-7 баллов,

Средний уровень – 3-5 баллов,

Низкий уровень – 0-2 балла.

Вопросы теста:

1. Физическая культура представляет собой:

- а) учебный процесс в школе;
- б) выполнение физических упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

2. С какой целью планируется режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- г) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

3. Что называется осанкой?

- а) форма позвоночника;
- б) вертикальное положение тела человека;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) особенности телосложения человека.

4. Где проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) Лондон;
- б) Пекин;
- в) Париж;
- г) Сочи.

5. Какая страна является Родиной первых олимпийских игр?

- а) Россия;
- б) США;
- в) Франция;
- г) Греция.

6. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) челночного бега;
- г) в метании.

Ответы:

- 1. б
- 2. в
- 3. б
- 4. г
- 5. г
- 6. в
- 7. б

Промежуточный контроль

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

Уровень подготовленности обучающихся измеряется по приведенной ниже таблице.

Критерии оценки: 2 – соответствует критерию; 1 – соответствует частично; 0 – не соответствует.

Уровни освоения программы: «В» – высокий уровень – от 1,76 до 2 баллов; «С» – средний уровень – от 1 до 1,75 баллов; «Н» – низкий уровень – от 0 до 0,99 баллов.

Итоговый контроль практических умений.

Форма контроля: *соревнования.*

Общие критерии оценки:

- выносливость;
- Умение играть в команде;
- правильность технического исполнения;
- полнота выполненного задания;
- правильность выполнения передачи мяча.

Критерии оценки: 2 – соответствует критерию; 1 – соответствует частично; 0 – не соответствует.

Уровни освоения программы: «В» – высокий уровень – от 1,76 до 2 баллов; «С» – средний уровень – от 1 до 1,75 баллов; «Н» – низкий уровень – от 0 до 0,99 баллов.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

1. Демонстрационная доска.
2. Диаграммы.
3. Инвентарь (мячи набивные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, скакалки).
4. Спортивный зал.

2.2. Методическое обеспечение программы

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по волейболу.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники волейбола.

Основными формами учебного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования учебные и товарищеские игры. Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительность 10-30 мин. Или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин., кроме того теоретические сведения сообщаются также в ходе практических занятий. После чего проводится анализ занятий разбор игр на основе просмотра видео материала.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровом, соревновательный.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности волейболистов.

Программа опирается на раздел «Спортивные игры» школьной программы по физической культуре.

Занятия проводятся в виде теоретических сведений, практических занятий и соревнований.

2.3. Календарный учебный график

| Полугодие | Месяц | Недели обучения | Даты учебных недель | Год обучения |
|-----------|-------|-----------------|---------------------|--------------|
| | | 1 | 02-07 | у, ВА |

| | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|--------|----------------------------|------------|
| 1 полугодие | сентябрь | 2 | 09-14 | у |
| | | 3 | 16-21 | у |
| | | 4 | 23-28 | у |
| | октябрь | 5 | 30-05 | у |
| | | 6 | 07-12 | у |
| | | 7 | 14-19 | у |
| | | 8 | 21-26 | у |
| | | 9 | 28-02 | у |
| | ноябрь | 10 | 05-09 | у/п |
| | | 11 | 11-16 | у |
| | | 12 | 18-23 | у |
| | | 13 | 25-30 | у |
| | декабрь | 14 | 02-07 | у |
| | | 15 | 09-14 | у |
| | | 16 | 16-21 | у |
| | | 17 | 23-28 | у, ПА |
| | 2 полугодие | январь | 18 | 30-04 |
| 19 | | | 06-11 | у/п |
| 20 | | | 13-18 | у |
| 21 | | | 20-25 | у |
| февраль | | 22 | 27-01 | у |
| | | 23 | 03-08 | у |
| | | 24 | 10-15 | у |
| | | 25 | 17-21 | у/п |
| март | | 26 | 24-01 | у |
| | | 27 | 03-07 | у/п |
| | | 28 | 10-15 | у |
| | | 29 | 17-22 | у |
| апрель | | 30 | 24-29 | у |
| | | 31 | 31-05 | у |
| | | 32 | 07-12 | у |
| | | 33 | 14-19 | у |
| | | 34 | 21-26 | у |
| май | | 35 | 28-30 | у/п |
| | | 36 | 05-08 | у/п |
| | 37 | 12-17 | у, ИА | |
| | 38 | 19-24 | у | |
| | 39 | 26-31 | у | |
| | Всего учебных недель | | | 37 |
| | Всего учебных дней | | | 111 |
| | Всего часов по программе | | | 222 |
| | Дата начала учебного года | | 01 сентября 2024 г. | |
| | Дата окончания учебного года | | 31 мая 2025 г. | |

Условные обозначения: у – учебная неделя, п – праздничная неделя, ВА – входная аттестация, ПА – промежуточная аттестация, ИА – итоговая аттестация.

Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|------------------------|---|--------------|----------|------------------------|--------|---------|------------------------|--------|
| | | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | | | мальчики | | | девочки | | |
| Силовые | Подтягивания в висе (ю.) из виса лёжа согнувшись (д.), кол-во раз | 14 | 9 | 6-7 | 2 | 16 | 13-15 | 5 |
| | | 15 | 10 | 7-8 | 3 | 17 | 12-13 | 5 |
| Скоростно – силовые | Прыжок в длину с места, см | 14 | 210 | 180-195 | 160 | 200 | 160-180 | 145 |
| | | 15 | 220 | 190-205 | 175 | 205 | 165-185 | 155 |
| Координационные | Челночный бег 3*10, сек. | 14 | 8,8 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4-9,0 | 9,9 |
| | | 15 | 7,7 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 9,3-8,8 | 9,7 |
| Скоростные | Бег на 30 м,с | 14 | 4,7 | 5,5-5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,9 | 6,1 |
| | | 15 | 4,5 | 5,3-4,9 | 5,5 | 4,9 | 5,9 | 6,0 |
| Выносливость | 6 – минутный бег, м | 14 | 1450 | 1200-1300 1250-1350 | 1050 | 1250 | 1000-1150 1050-1200 | 850 |
| | | 15 | 1500 | | 1100 | 1300 | | 900 |
| Гибкость | Наклон в перед из положения стоя, см | 14 | 11 | 7-9 | 3 | 20 | 12-14 | 7 |
| | | 15 | 12 | 8-10 | 4 | 20 | 12-14 | 7 |

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

| № | Физические способности | Контрольные упражнения /тест/ | Возраст /лет/ | Уровень | | | | | |
|---|------------------------|---|---------------|-------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и выше | 5,1-4,8 | 4,4 и ниже | 6,1 и выше | 5,9-5,3 | 4,8 и ниже |
| | | | 17 | 5,1 и выше | 5,0-4,7 | 4,3 и ниже | 6,1 и выше | 5,9-5,3 | 4,8 и ниже |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 x 10 м, с | 16 | 8,2 и выше | 8,0-7,6 | 7,3 и ниже | 9,7 и выше | 9,3-8,7 | 8,4 и ниже |
| | | | 17 | 8,1 и выше | 7,9-7,5 | 7,2 и ниже | 9,6 и выше | 9,3-8,7 | 8,4 и ниже |
| 3 | Скоростные, силовые | Прыжок в длину с места, см | 16 | 180 и ниже | 195-200 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 200 и выше |
| | | | 17 | 190 и ниже | 205-220 | 240 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 200 и выше |
| 4 | Выносливость | 6-ти минутный бег, м | 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| | | | 17 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 8 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| | | | 17 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (м) На низкой перекладине из виса лежа, раз (д) | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
| | | | 17 | 5 и ниже | 9-10 | 12 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |

Рабочая программа воспитания

Календарный план воспитательной работы

Цель: личностное развитие учащихся средствами духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и готовности к осознанному профессиональному выбору

Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся

Задачи:

- создание условий для развития творческих способностей учащихся,
- оказание поддержки и сопровождение одаренных детей

сентябрь: Беседа "Знаменитые волейболисты. Путь к вершинам мастерства"

апрель: Соревнования по волейболу

Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактики экстремизма и радикализма

Задача: становление и развитие высоконравственного, ответственного, инициативного и социально компетентного гражданина и патриота

| № | Мероприятие | Задачи | Форма проведения | Дата |
|---|---|--|---------------------|----------|
| 1 | День солидарности в борьбе с терроризмом | Воспитание патриотизма, гражданственности, активной жизненной позиции | Беседа, презентация | Сентябрь |
| 2 | День народного единства России (день согласия и примирения) | Воспитание гражданско-патриотических начал в детях, расширение кругозора | Беседа, презентация | Ноябрь |
| 3 | «Как встречают Новый год на Востоке» | Способствовать развитию у детей познавательного интереса к традициям и обрядам встречи Нового года в странах Востока | Творческая работа | Декабрь |

| | | | | |
|---|----------------------------------|--|----------------|---------|
| 4 | День защитника Отечества | Воспитание гражданско-патриотических начал в детях | Игры, конкурсы | Февраль |
| 5 | Беседа. Имидж делового человека. | Развивать умение оценивать себя со стороны, оценивать собственную значимость, свои личностные качества | Беседа | Март |
| 6 | День Победы | Воспитание гражданско-патриотических начал в детях, уважение к ветеранам | Акция | Май |

Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся

Задача: формирование у учащихся личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору

декабрь: беседа "Профессии, связанные со спортом"

март: Беседа "Как выбрать профессию"

Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы

Задачи: укрепление физического, нравственно-психического здоровья учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

| № | Мероприятие | Задачи | Форма проведения | Дата |
|---|--------------------------|---|------------------|---------|
| 1 | День здоровья школьников | Укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся | Беседа | Октябрь |

| | | | | |
|---|--------------------------------|---|--|-------------------|
| 2 | «НЕТ – вредным привычкам» | Проводить профилактические мероприятия по предупреждению безнадзорности, табакокурения и других вредных привычек; | Беседа Конкурс рисунков по профилактике вредных привычек. Просмотр видеороликов. | Ноябрь Декабрь |
| 3 | День профилактики гриппа и ОРЗ | Пропаганда ЗОЖ, соблюдение правил личной гигиены | Беседа | Январь |
| 4 | Всемирный день здоровья | Выработать потребность учащихся в постоянном пополнении своих знаний, в укрепление своего здоровья | Игры, викторины, соревнования | Апрель |

Список литературы для педагога

1. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений.- М.: Академия, 2006. - 325 с.
2. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для института физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 215 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 255 с.
4. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990. - 287 с.
5. Бриль М.С.и Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. - №12. - С. 5-7.
6. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов // Психология и современный спорт, 1982. - №3.-С. 113.-114.
7. Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000.- 368 с.
8. Волков В.Ю., Пономарев Г.Н., Щербаков В.Г. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть 2. - СПб.: Нестер, 2000. - 206 с.
9. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт, 1982. - №2. - С. 120-128.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 375 с.
11. Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987. - 62 с.
12. Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
13. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.
14. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений - М.: Академия, 2004. - 520 с.
15. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей - М.: Просвещение, 1989. - 128 с.
16. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 422 с.
17. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. Физическая культура. - Высшая школа, 1989. - 451 с.
18. Иванова Л.М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: тез. докл. научн.-практ. конф. - Омск: из-во Сибгуфк, 2004. - С. 109-112.
19. Иванова, Л.М. Отличительные особенности создания нетрадиционных средств подготовки в спортивных играх / Л.М. Иванова, А.А. Гераськин, В.Н. Притыкин // матер. межд. научн. конф. психологов спорта и физическ. культуры "Рудиковские чтения". - Москва: 2004. - С. 18-20.

20. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биохимике и методике тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 152 с.
21. Ильинич В.И. Физическая культура: Учебник. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.
22. Клещев Ю.Н. Волейбол: Сб. статей. - М.: Физическая культура и спорт, 1983. - 93 с.
23. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: Физическая культура и спорт, 1979. - 231 с.
24. Клещев Ю.Н. Волейбол. - М.: Спорт Академия Пресс, 2003. - 189 с.
25. Коваленко В.А. Физическая культура: Учеб. пособие. - М.: Ассоциация спортивных вузов, 2000. - 432 с.
26. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 448 с.
27. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М.: Высшая школа, 1983. - 442 с.
28. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 202 с.
29. Кудермина Е.И. Инструментальное общение как фактор успешности совместной игровой деятельности (на примере квалифицированных волейболистов) // Дисс. на соискание ученой степени кандидата психологических наук. - Киев: Киевский национальный университет им. Тараса Шевченко, Киев, 2000. - 121 с.
30. Кучкин С.Н., Ченегин В.М. Физиологические методы исследования в спорте: Учеб. пособие для студентов в ИФК. - Волгоград: Упрполиграфиздат, 1981. - 84 с.
31. Леонтьев Л.Н. Психология спорта. - М.: Высшая школа, 1999. - 489 с.
32. Нерсесян Л.С. Особенности стартового состояния волейболистов. - М.: Ассоциация спортивных вузов, 1998. - 432 с.
33. Малхазов А.Р. Диагностика психических состояний в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 104 с.
34. Медведев В.В. Психологическая подготовка волейболистов. - М.: Специальная литература, 1987. - 453 с.
35. Мельников В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта // Психологический журнал. Т. 1. 1980. - №3. - С. 107-115.

Список литературы для обучающихся

1. Митин Е.А. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе: Сборник методических материалов. - Тула: Приокское книжное издательство, 1973. - 150 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
3. Сами Аль-Баштави Физическая подготовка квалифицированных волейболистов в годичном цикле: Автореф. дисс..... канд. пед. наук, - М.: ГЦОЛИФК, 1997. - 122 с.
4. Сергеев А.Э. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. - Киев: Олимпийская литература, 1987. - 583 с.
5. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 96 с.
6. Фурманов А. Подготовка волейболистов. - М.: АСТ, 2007.- 336 с.