

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»**

почтовый адрес: 357859 Ставропольский край
Курский район, станица Галюгаевская
ул. Моздокская, 42

Тел./факс(8-879-64) 5-22-32
адрес электронной почты
school_galugai@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 08. 2023года

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор /Луценко Л.В. /

Приказ №149 «29» 08. 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: от 9 до 14 лет

Состав группы: 20 человек

Срок реализации: 2 года

ID-номер программы в Навигаторе: 2493

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся.
Волейбол» М., Просвещение, 2011 год

ст. Галюгаевская
2023 год

Пояснительная записка

Направленность: Физкультурно- спортивная.

Актуальность. В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

Отличительные особенности: заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Адресат: Дети 9-12 лет, смешанная группа (мальчики и девочки), без ограничений в здоровье.

Режим занятий: 3 часа в неделю

Объем: 68 часов в год, 204 часа на весь период обучения.

Срок освоения: 2 года

Уровневость: стартовый.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Виды занятий: беседы (по правилам игры), учебно- тренировочные занятия.

Формы подведения результатов: сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях.

Цель обучения: формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

1-й год обучения

Основная цель программы «Волейбол» в рамках физкультурно-оздоровительной направленности: формирование и освоение основ физической деятельности через углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Цель реализуется через решение следующих задач:

- Развитие основных физических качеств;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме шестидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условиях неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей.

Наполняемость объединения не менее 15 человек. Для групп и объединений дополнительного образования не менее 15 человек.

Содержание программы соответствует образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность), в формах и методах обучения (активные и интерактивные методы, дифференцированный подход, конкурсы, соревнования, мастер-классы и т.д.), методах контроля и способах предъявления результатов общественности.

Учебный план 1-й год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	18	1	17	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Входное и итоговое тестирование

4	Техническая подготовка	24	1	23	Тестирование
5	Тактическая подготовка	8	1	9	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	2	1	1	Наблюдение
7	Соревнования.	5 соревнования			Товарищеские игры
8	Контрольно-переводные испытания	1		1	Нормативы
Итого:		68	6	59	

Учебный план
2-й год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	11	1	10	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	11	1	10	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	19	1	20	Тестирование

5	Тактическая подготовка	13	1	12	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	5	1	4	Наблюдение
7	Соревнования.	5 соревнования			Товарищеские игры
8	Контрольно-переводные испытания	2		2	Нормативы
Итого:		68	7	58	

Содержание Программы

Содержание изучаемого материала.

1-й год обучения.

Тема 1: Теория. Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка.

Теория: Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для

мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и

защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

2-й год обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика:

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений,

кроссовый бег, общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастическими палками, типа зарядки и в движении. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, в различных направлениях. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Эстафеты, подвижные игры.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок)

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым,

командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей.

Тема 7: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
 - развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Тематическое планирование по волейболу 1 год обучения.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1	Теория Техника нападения	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
2	Контрольные испытания ОФП	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	1
3	ОФП Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1
4	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1

5	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
6	ОФП Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
7	ОФП СФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1
8	Техника защиты Контрольные испытания	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	1
9	СФП ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1
10	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
11	Техника нападения СФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1

12	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
13	ОФП СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
14	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
15	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	1
16	Техника нападения СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	1
17	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1

18	Техника нападения Интегральная	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
19	СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол	1
20	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	1
21	Техника защиты ОФП	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра	1
22	Теория Техника нападения	История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1
23	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	1

24	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	1
25	Техника нападения ОФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	1
26	Техника защиты СФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1
27	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
28	СФП Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1
29	Теория ОФП	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч	1
30	Техника нападения ОФП	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	1

31	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
32	СФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1
33	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
34	СФП Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	1
35	ОФП Техника нападения	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	1
36	Интегральная ОФП	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	1
37	Теория ОФП	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	1

38	ОФП Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	1
39	Техника защиты ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1
40	СФП Техника нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	1
41	Интегральная ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	1
42	Техника нападения Тактика нападения	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1
43	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
44	ОФП	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
45	Техника защиты Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1

46	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1
47	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
48	Техника защиты	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	1
49	ОФП Тактика нападения	Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1
50	Тактика нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1

51	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1
52	Тактика защиты СФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
53	Тактика нападения Техника нападения.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	1
54	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
55	Техника защиты Тактика защиты	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1
56	Теория ОФП	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.	1

57	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1
58	Тактика защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
59	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1
60	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	1
61	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1
62	Тактика защиты ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	1
63	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1

64	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	1
65	Техника нападения ОФП	Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	1
66	Контрольные испытания ОФП	Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры.	1
67	ОФП Теория	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
68	Тактика нападения СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1
69	Контрольные испытания ОФП	Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1

70	Техническая ОФП	Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.	1
----	--------------------	---	----------

Календарно - тематическое планирование по волейболу 2 год обучения.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1	Теория Техника нападения	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1
2	Контрольные испытания ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1
3	ОФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
4	Техника защиты ОФП	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. ОРУ, силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения.	1
5	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1

6	ОФП Техника защиты	Развитие гибкости, статические упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
7	ОФП СФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1
8	Техника защиты Контрольные испытания	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность.	1
9	СФП ОФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1
10	Техника нападения ОФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол. Круговая тренировка.	1
11	Техника нападения СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	1
12	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой –	1

		на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	
13	ОФП СФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1
14	Техника нападения Техника защиты	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1
15	ОФП Техника нападения	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1
16	Техника нападения СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1
17	Техника нападения ОФП	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	1
18	Техника нападения Интегральная	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же	1

		приемов.	
19	ОФП СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1
20	Техника нападения Техника защиты	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
21	Техника защиты ОФП	Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1
22	Теория Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила игры.	1
23	ОФП СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
24	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
25	Техника нападения ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1

		Подача мяча. Передачи мяча.	
26	Техника защиты СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
27	Техника защиты ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»	1
28	СФП Интегральная	Упражнения для развития навыков скорости ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1
29	Теория ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Гигиена и режим юного спортсмена.	1
30	Техника нападения ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача.	1
31	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1
32	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1
33	Интегральная ОФП	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
34	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1
35	ОФП Техника нападения	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два	1

		капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	
36	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
37	Теория СФП	Нагрузка и отдых юного спортсмена. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
38	ОФП Техника нападения	Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1
39	Техника защиты ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
40	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1
41	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1
42	Техника нападения Тактика нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	1
43	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1
44	ОФП	Развитие выносливости. Баскетбол Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	1
45	Техника защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера,	1

	Тактика защиты	принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	
46	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1
47	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств	1
48	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1
49	ОФП Тактика нападения	Круговая тренировка Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1
50	СФП Тактика нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар.	1
51	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1
52	Тактика защиты СФП	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	1

53	Тактика нападения Интегральная	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	1
54	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1
55	Техника защиты Тактика защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1
56	Теория ОФП	История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1
57	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2
58	Тактика защиты Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи	1
69	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй	1

	ОФП	передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	
60	Техника защиты СФП	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное	1
61	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	1
62	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	1
63	СФП Техника защиты	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	1
64	Тактика нападения СФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1
65	ОФП Тактика	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1

66	Контрольные испытания ОФП Техническая	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1
67	ОФП Теория	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия	1
68	Тактика нападения СФП	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	1
69	Контрольные испытания ОФП	Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	1
70	Теория Техническая ОФП	Тестовое задание по правилам волейбола. Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.	2

Количество групп (объединений) по программе: 1 группа из числа обучающихся 3-5 классов.

В течение года занятия по программе проходят после второй смены (кроме выходных и праздничных дней).

Количество занятий в неделю на одну группы 1 час 2 раза в неделю на основании СанПиН 2.4.4.3172-14. Занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора МКОУ «СОШ №11».

Место проведения занятий – большой спортивный зал школы, школьная площадка.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы:

Материально-техническое. Спортивный зал: размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 20 шт.

Информационное обеспечение: методическая литература, видео и интернет источники.

Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Методические материалы. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод

моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Формы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.- М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982

Приложение

Критерии оценивания обучающихся:

1. Контрольные нормативы:

ОФП:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

2. Игровые действия:

1. Подача мяча
2. Прием подачи
3. Передача мяча
4. Атакующий удар

Норматив	0	1	2
Подача мяча	Не подал	Подал только нижней	Подача и нижней и верхней
Прием подачи	Не принял	Принял	Принял с доводкой
Передача мяча	Нет точных передач	Передачи точные только верхом	Передачи точные и низом и верхом
Атакующий удар	Не атакует	Атакует без прыжка	Атакует с прыжком