

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «02» сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУДО «Спортивная школа»
/ И.А. Ефремова /
Приказ №34-п от «02» сентября 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»

Уровень программы: базовый
(Стартовый, базовый или продвинутый)

Срок реализации программы: 3 года

Адресат: от 12 до 17 лет

Автор – составитель:

Козлов Николай Александрович,
тренер-преподаватель

(указать ФИО и должность разработчика)

Жарковский

2024

Содержание

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы.....	5
1.3. Учебный план.....	6
1.4. Содержание учебного плана программы	8
1.5. Планируемые результаты.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	15
2.3. Методические материалы.....	17
2.4. Условия реализации программы.....	20
3. Список литературы.....	21

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основании следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 №996-р.,

3.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 №678-р;

4. Постановление Правительства Российской Федерации от11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы: физкультурно - спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни через специально организованную двигательную активность ребенка. Программа учитывает специфику дополнительного образования, охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Отличительная особенность программы состоит в её практической значимости: вовлечении обучающихся в дополнительную физическую активность. Занятия волейболом характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих обучающимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» заключается в том, что занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет, допущенных школьным врачом к занятиям по волейболу и, прошедших специальный инструктаж по технике безопасности.

Наполняемость групп 1 года обучения - не менее 15 человек.

Наполняемость групп 2 года обучения - не менее 12 человек.

Наполняемость групп 3 года обучения - не более 20 человек.

Условия приема детей – в объединение принимаются все желающие на основании заявления родителей (законных представителей), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Срок реализации программы-3 года.

Этапы спортивной подготовки:

1-й год — этап начальной подготовки (НП-1);

2-й год — этап начальной подготовки (НП-2);

3-й год — учебно-тренировочный этап (УТ-1).

1 год обучения: 324 часа, 3 раза в неделю по 3 учебных часа.

2 год обучения: 324 часа, 3 раза в неделю по 3 учебных часа.

3 год обучения: 324 часа, 3 раза в неделю по 3 учебных часа.

Продолжительность учебного часа (академического часа) - 45 минут, перерыв 10 минут.

Форма обучения: очная.

Уровень реализации данной программы - базовый.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи:

1) Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении

2) Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

3) Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, уважения и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения.

1.3. Учебный план

Первый год обучения НП-1 (ч/год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	30	30	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	80	-	80	Педагогическо е наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	-	40	Педагогическо е наблюдение
4	Техническая подготовка	70	-	70	Педагогическо е наблюдение
5	Тактическая подготовка	30	-	30	Педагогическо е наблюдение
6	Психологическая подготовка	10	-	10	Педагогическо е наблюдение
7	Интегральная подготовка (игровая практика)	20	-	20	Педагогическо е наблюдение
8	Контрольные испытания и соревнования	44	-	44	Итоговый контроль
Итого часов		324	30	294	

Второй год обучения НП-2 (ч/год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	35	35	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	75	-	75	Педагогическо е наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	45	-	45	Педагогическо е наблюдение
4	Техническая подготовка	75	-	75	Педагогическо е наблюдение
5	Тактическая подготовка	40	-	40	Педагогическо е наблюдение
6	Психологическая подготовка	15	-	15	Педагогическо е наблюдение
7	Интегральная подготовка (игровая практика)	25	-	25	Педагогическо е наблюдение
8	Контрольные испытания и соревнования	43	-	43	Итоговый контроль
Итого часов		324	30	289	

**Третий год обучения
УТ-1 (ч/год)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	40	40	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	65	-	65	Педагогическо е наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	-	50	Педагогическо е наблюдение
4	Техническая подготовка	80	-	80	Педагогическо е наблюдение
5	Тактическая подготовка	50	-	50	Педагогическо е наблюдение
6	Психологическая подготовка	20	-	20	Педагогическо е наблюдение
7	Интегральная подготовка (игровая практика)	30	-	30	Педагогическо е наблюдение
8	Контрольные испытания и соревнования	43	-	43	Итоговый контроль
Итого часов		324	40	284	

Сводный учебный план

№ п/п	Название программы	Всего часов			
		1-й	2-й	3-й	
1	Волейбол	324	324	324	972

1.4. Содержание учебного плана программы

1-й год (НП-1): базовая подготовка

Задачи:

- сформировать интерес к волейболу;
- освоить основы техники и правил;
- развить общие физические качества.

1. Теоретическая подготовка (30 ч):

- история волейбола (3 ч);
- правила игры и жесты судей (6 ч);
- гигиена и режим спортсмена (5 ч);
- основы безопасности (3 ч);
- разбор простых игровых ситуаций (5 ч);
- антидопинг (3 ч);
- введение в тактику (5 ч).

2. ОФП (80 ч):

- развитие выносливости (бег, плавание - 20 ч);
- сила и гибкость (упражнения без отягощений - 30 ч);
- координация (эстафеты, акробатика - 20 ч);
- скоростно-силовые качества (спринты, прыжки - 10 ч).

3. СФП (40 ч):

- прыгучесть (выпрыгивания, работа с резиной - 15 ч);
- скорость перемещения (челночный бег - 15 ч);
- специальная выносливость (игровые упражнения - 10 ч).

4. Техническая подготовка (70 ч):

- нижний приём (10 ч);
- верхний приём и передача (20 ч);
- подача нижняя (10 ч);
- атака с места (15 ч);
- блокирование (одиночное - 10 ч);
- страховка и падения (5 ч).

5. Тактическая подготовка (30 ч):

- выбор позиции (5 ч);
- взаимодействие в паре (10 ч);
- простые комбинации («крест» - 10 ч);
- анализ соперника (5 ч).

6. Психологическая подготовка (10 ч):

- мотивация (3 ч);
- концентрация внимания (3 ч);
- командное взаимодействие (4 ч).

7. Интегральная подготовка (20 ч):

- учебные игры (10 ч);
- контрольные матчи (10 ч).

8. Контрольные испытания (44 ч):

- ОФП/СФП тесты (15 ч);
- техническая аттестация (15 ч);
- соревнования (14 ч).

2-й год (НП-2): углубление навыков

Задачи:

- закрепить технику базовых приёмов;
- освоить сложные тактические схемы;
- повысить уровень физической подготовленности.

1. Теоретическая подготовка (35 ч):

- эволюция тактики в волейболе (3 ч);
- анализ профессиональных матчей (8 ч);
- психология соревнований (5 ч);
- восстановление и питание (6 ч);
- судейская практика (8 ч);
- антидопинг (5 ч).

2. ОФП (75 ч):

- выносливость (интервальные тренировки - 20 ч);
- силовые упражнения (с лёгким весом - 25 ч);
- гибкость и баланс (йога, растяжка - 20 ч);
- скоростные упражнения (ускорения - 10 ч).

3. СФП (45 ч):

- взрывная сила (плиометрика - 15 ч);
- манёвренность (работа с координационной лестницей - 15 ч);
- игровая выносливость (длинные серии упражнений - 15 ч).

4. Техническая подготовка (75 ч):

- приём в движении (10 ч);
- передачи в прыжке (10 ч);
- верхняя прямая подача (10 ч);
- атаки с разбега (20 ч);
- групповой блок (15 ч);
- защитные действия (10 ч).

5. Тактическая подготовка (40 ч):

- индивидуальные решения (8 ч);
- групповые комбинации («волна», «эшелон» - 17 ч);
- схемы 5–1 и 4–2 (10 ч);
- адаптация к сопернику (5 ч).

6. Психологическая подготовка (15 ч):

- управление стрессом (5 ч);
- визуализация (3 ч);
- лидерские качества (7 ч).

7. Интегральная подготовка (25 ч):

- учебные игры с заданиями (15 ч);
- товарищеские матчи (10 ч).

8. Контрольные испытания (43 ч):

- ОФП/СФП тесты (15 ч);
- техническая аттестация (14 ч);
- соревнования (14 ч).

3-й год (УТ-1): специализация

Задачи:

- отработать сложные технические элементы;
- внедрить командную тактику;
- подготовиться к соревнованиям высокого уровня.

1. Теоретическая подготовка (40 ч):

- современные тенденции в волейболе (5 ч);
- видеоанализ игр (10 ч);
- психологическая подготовка к турнирам (7 ч);
- профилактика травм (6 ч);
- судейство и организация соревнований (8 ч);
- антидопинг (4 ч).

2. ОФП (65 ч):

- аэробная выносливость (кросс — 15 ч);
- силовая подготовка (тренажёры — 25 ч);
- гибкость (стретчинг — 15 ч);
- скоростные реакции (упражнения с мячом — 10 ч).

3. СФП (50 ч):

- максимальная прыгучесть (работа на трамплине — 15 ч);
- ускорение с изменением направления (15 ч);
- игровая выносливость (серии с высокой интенсивностью — 20 ч).

4. Техническая подготовка (80 ч):

- приём с задней линии (10 ч);
- передачи с отклонением (10 ч);
- планирующая и силовая подача (15 ч);
- обманные атаки (20 ч);
- двойной и тройной блок (15 ч);
- сложные защитные действия (10 ч).

5. Тактическая подготовка (50 ч):

- чтение игры (10 ч);
- комбинации с участием всех игроков (20 ч);
- переходные фазы (10 ч);
- корректировка тактики по ходу матча (10 ч).

Психологическая подготовка (30 ч):

- стрессоустойчивость (10 ч);
- целеполагание.

6. Психологическая подготовка (20 ч):

- управление стрессом (7 ч);
- визуализация (3 ч);
- лидерские качества (10 ч).

7. Интегральная подготовка (30 ч):

- учебные игры с заданиями (20 ч);
 - товарищеские матчи (10 ч).
8. Контрольные испытания (43 ч):
- ОФП/СФП тесты (15 ч);
 - техническая аттестация (14 ч);
 - соревнования (14 ч).

1.5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты за 3 года:

1.1-й год:

- Освоение базовых технических приёмов;
- Понимание правил и тактических принципов.

2.2-й год:

- Уверенное выполнение всех технических элементов.

3.3-й год:

- Владение сложными тактическими комбинациями..
- Готовность к переходу в учебно-тренировочные группы.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий при проведении игры «Волейбол», анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обуч ения	Дата начала занятий	Дата окончан ия занятия	Количе ство учебных недель	Количе ство учебны х дней	Количес тво учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточ ной итоговой аттестации
1	1	1 сентябр я	до 31 мая	36		324	3 раз в неделю по 3 часа	май
2	2	1 сентябр я	до 31 мая	36		324	3 раз в неделю по 3 часа	май
3	3	1 сентябр я	до 31 мая	36		324	3 раз в неделю по 3 часа	май

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся четыре вида контроля:

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной	В начале обучения	Определение уровня развития детей, их творческих способностей и физических возможностей	Собеседование, сдача нормативов в ОФП, выполнение заданий соревновательного характера
Текущий	В течение года	Отследить освоение материала по темам программы	Наблюдение за техникой выполнения упражнений; выполнение контрольных заданий; игровые ситуации (мини-матчи); само- и взаимооценка.
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела программы	Определение степени усвоения учащимися учебного материала	Беседа, конкурс, соревнование, практическая работа, зачет, опрос
Итоговый	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей и физических возможностей, определение результатов обучения	Беседа, опрос, сдача нормативов ОФП, конкурс, соревнование, контрольное занятие, самоанализ

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно- практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через беседу и наблюдения педагога.

Формы аттестации: опрос, собеседование, практическая работа, практический показ, зачет.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, анкетирования, фото, отзывы детей и родителей, методическая разработка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

-собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;

-сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

-проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

-объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

2.3. Методические материалы

Основными принципами, на которых строится программа, являются:

- наглядность;
- практичность, потому что теоретические знания подкрепляются выполнением практических заданий;
- последовательность, программа в своем содержании позволяет вести обучение от простого к сложному;
- соответствие возрастным возможностям обучающихся;
- доступность, которая определяется оптимальным количеством изучаемых понятий, терминов.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Теоретическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект
2	Общая физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь
3	Специальная физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь
4	Техническая подготовка	Спортивный инвентарь

Организация учебного процесса

Занятия проводятся в очной форме.

Алгоритм каждого занятия включает три части:

- вводная (10–15 мин): разминка, общеразвивающие упражнения, подготовка организма к основной нагрузке;
- основная: освоение техники и тактики, развитие физических качеств, игровые задания;
- заключительная: снижение нагрузки, подведение итогов.

Методы обучения

1) Словесный:

- объяснение техники выполнения приёмов;
- инструктаж по правилам и безопасности;
- беседы о значении физической культуры и здорового образа жизни;

-разбор игровых ситуаций и ошибок.

2)Наглядный:

- показ правильных движений тренеру;-
- использование схем, плакатов, макетов площадки.

3) Практический:

- многократное повторение приёмов в облегчённых условиях;
- отработка навыков в парах и малых группах;
- выполнение комплексов упражнений на развитие координации, ловкости, скорости.

4) Игровой:

- подвижные игры с элементами волейбола;
- учебные игры по упрощённым правилам;
- эстафеты и конкурсы с мячом.

5)Дискуссионный:

- обсуждение тактики команды;
- анализ собственных действий и действий партнёров;
- коллективное решение проблемных игровых ситуаций.

Методы воспитания

1)Убеждение:

- разъяснение ценности спорта и командной работы;
- формирование понимания правил честной игры;
- беседы о дисциплине и ответственности.

2)Упражнение:

- систематическое выполнение технических приёмов;
- привитие навыков самоконтроля и самоорганизации.

3)Стимулирование:

- поощрение за успехи и улучшение результатов;
- награждение грамотами и призами на соревнованиях;
- публичное признание достижений.

4)Мотивация:

- постановка индивидуальных и командных целей;
- создание ситуации успеха на занятиях;
- вовлечение в организацию мероприятий (судейство, помощь в проведении турниров).

Формы организации учебных занятий

1)Беседа - обсуждение теории, правил, истории волейбола, вопросов безопасности и гигиены.

2)Встреча с интересными людьми - приглашение тренеров, спортсменов, судей для обмена опытом.

3)Игра - учебные и контрольные матчи, подвижные игры с мячом, эстафеты.

4)Лекция - изложение теоретических сведений о технике, тактике, физиологии движений.

5)Практическое занятие - отработка приёмов, комбинаций, физических качеств.

Принципы реализации методики

Доступность - постепенное усложнение заданий с учётом возраста и подготовленности.

Наглядность - сочетание показа, объяснения и практического выполнения.

Систематичность - регулярность занятий и последовательность освоения материала.

Индивидуализация - учёт особенностей каждого обучающегося при дозировке нагрузки.

Комплексность - единство физического, интеллектуального и нравственного развития.

2.4. Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала для организации занятий, технических средств, обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Сведение о помещении: спортивный зал.

Сведение о наличии подсобных помещений : кладовая, раздевалка.

Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная-1 шт.;

- стойки волейбольные-2 шт.;

- волейбольные мячи;

- набивные мячи;

- перекладины для подтягивания в висе;

- скакалки;

- секундомер;

- гимнастические скамейки;

- гимнастические маты.

Технические средства обучения: ноутбук, проектор.

Методическое обеспечение:

- специальная литература;

- наглядный материал.

Специальная одежда:

- спортивная форма, шорты, футболка.

Информационное обеспечение:

- <http://zdd.1september.ru/>- газета «Здоровье детей».

- <https://infourok.ru>

- <http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр.

Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование - не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

3. Список литературы

Список литературы для педагогов:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Бриль М.С. и Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. - №12. - С. 5-7.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
3. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт, 1982. - №2. - С. 120-128.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 375 с.
5. Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987. - 62 с.
6. Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
9. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд «Беларусь», 2016 г.

Список литературы для родителей:

1. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
2. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт. 2019.
3. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
4. Родиченко В.С. и др. «Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России» — М.: Физкультура и спорт, 2008.

Список литературы для учащихся:

1. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
2. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
3. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.
4. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт. 2018.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.