

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» пгт.Войвож
(МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож)

Рассмотрена
Методическим советом
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
Протокол №5 от 31.05.2022г

Утверждена
Приказом МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
№ 125-ОД от 25.08.2022г

Принята
Педагогическим советом
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
Протокол №5 от 31.05.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ОФП (с элементами волейбола)»

физкультурно-спортивной направленности

Адресат программы: 9 – 17 лет

Вид программы по уровню освоения: базовый

Срок реализации: 5 лет

Разработчик: **Ботаева Татьяна Михайловна**

педагог дополнительного образования

МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож

Педагог реализующий программу: **Ботаева Т.М.**

пгт. Войвож
2022 г.

I.Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020г.;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми (от 19.09.2019г. №07-13/631);

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Формирование привычек здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие волейбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей. Волейбол, как нельзя лучше формирует установку на здоровый образ жизни, на бережное отношение к своему здоровью. Волейбол приспособлен для распространения его в спортивных залах и на свежем воздухе, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения нации.

Новизна и отличительные особенности программы заключается в её комплексном планировании. Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в играх.

Педагогическая целесообразность. С помощью занятий по волейболу учащимся, можно развить, не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера как: взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы:

Возраст учащихся: 9-17 лет.

Специальных требований при наборе в группы объединения не предъявляется, ребёнок поступает по желанию и письменному заявлению от родителя с предоставлением справки от врача о разрешении к допуску заниматься волейболом.

Число детей, одновременно находящихся в группе, составляет не менее 15 человек.

В группы 2 и 3 годов обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе 1 года обучения, но успешно прошедшие собеседование и проверочное задание.

Вид программы по уровню освоения: базовый

Объём программы: 1080 часов.

Срок реализации программы: 5 лет.

Форма обучения – очная.

При особых обстоятельствах (длительная болезнь учащегося, невозможность присутствовать на очном занятии большого количества учащихся и т. д.) возможно применение дистанционных технологий на основании локального акта МБУДО «ЦДТ» гпгтУВойвож «Об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество часов в неделю	Всего в год
1	3 часа	2 раза	6 часов	216 часов
2	3 часа	2 раза	6 часов	216 часов
3	3 часа	2 раза	6 часов	216 часов
4	3 часа	2 раза	6 часов	216 часов
5	3 часа	4 раза	12 часов	432 часа

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы постоянный (с возможностью замены ушедших по уважительной причине учащихся). Занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам. Продолжительность занятия 40 минут 1 академический час (с 10-минутным перерывом между ними для отдыха и проветривания помещения).

Занятия имеют различные формы в зависимости от темы: Соревнование, игра, практическое занятие, и др. Виды занятий по организационной структуре групповые (воспитательные, общие, интегрированные мероприятия)

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить детей с правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в волейбол;
- обучить игре в волейбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по волейболу;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- обучить знаниям теоретических сведений о волейболе;
- ознакомить с технико-тактическими действиями и правилами игры.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей волейбола;
- развивать интерес к волейболу как виду спорта.

Воспитательные:

- формировать волевые и моральные качества;
- воспитывать положительного отношения к физической культуре в целом;
- воспитывать у учащихся целеустремленность, стремление к достижению цели;
- формировать интерес к активному и здоровому образу жизни;
- воспитывать у детей чувство коллективизма, толерантности;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план первого года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	2	3	Собеседование. (вводный контроль)
2	Введение в программу	12	-	12	Устный опрос. Тест по физической подготовке
3	Техническая подготовка	3	66	69	Зачёт
4	Тактические действия	3	15	18	Зачёт
5.	Специальная физическая подготовка	3	30	33	Зачёт
6	Общая физическая подготовка	3	57	60	Зачёт
7	Учебно-тренировочные игры и соревнования	3	12	15	Соревнование
8.	Итоговое занятие	-	3	3	Игра. Промежуточный контроль
	Итого объём программы	28	188	216	

Содержание

Вводное занятие (3ч). Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Знакомство с группой. Вводный контроль. История развития волейбола.

Введение в программу(12ч).

Правила игры волейбол. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Правила соревнований в волейболе. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена тренировочного процесса. Основы техники и тактики волейбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике волейбола. Планирование и контроль в процессе спортивно- оздоровительных занятий.

Техническая подготовка(69ч). Основы технической подготовки. Нападение и защита.

Стартовые стойки. Техника нападения. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов

нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара назад в соседнюю зону. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны, боковая подача, планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Нападающие удары. Боковой нападающий удар, нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5, нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения, из зоны нападения (от сетки). Техника защиты. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым). Прием мяча сверху и снизу, отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой, прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.

Тактические действия(18ч). Тактическая подготовка. Выбор места и чередование способов подач (подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны, выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны, имитация второй передачи и обман), (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» од ной рукой в зону нападения.

Специальная физическая подготовка (33ч). (СФП) Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг), с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй - унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину(спрыгивание).

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Общая физическая подготовка(60ч). (ОФП)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

Учебно-тренировочные игры (15ч).

Спортивные игры: баскетбол.Элементы баскетбола в тренировках волейболистов. Учебные игрыпо волейболу внутри объединения, игры с заданием. Проверочные игры, показательные игры.

Итоговое занятие(3 часа) Показательные игры. Промежуточный контроль.

Учебный план второго года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	2	3	Собеседование. Входящий контроль
2	Введение в программу	2	7	9	
3.	Техническая подготовка	3	48	51	Зачёт
4	Тактические действия	6	75	81	Зачёт
5	Учебно-тренировочные игры и соревнования	-	36	36	Игра.
6.	Общая физическая подготовка	-	21	21	Зачёт
8	Инструкторская и судейская практика.	2	7	9	Соревнования
9	Итоговое занятие.	-	3	3	Игра. Промежуточный контроль
	Итого объём программы	14	202	216	

Содержание

Вводное занятие(3ч). Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Обсуждение плана работы. Входящий контроль.

Введение в программу (9ч).

История развития волейбола. Выдающиеся мировые спортсмены. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем.

Правила игры. Игровое поле.

Техническая подготовка (51ч). Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Поддачи: верхняя прямая подача в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3 м. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега. Техника защиты. Перемещения. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование ранее изученных приемов. Стойка на согнутых ногах. Ходьба приставным шагом.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед, вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием нижней прямой подачи.

Тактические действия (81ч). Индивидуальные действия - выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и

подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны. Имитация второй передачи. Групповые действия- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке –игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и4.

Учебно-тренировочные игры и соревнования(36ч).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол. Соревнование внутри объединения, между объединениями. Тренировочные игры с командой родителей.

Общая физическая подготовка(21ч) (ОФП) Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры

положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Инструкторская и судейская практика (9ч).

Основные правила судейства в волейболе. Участие в судейской группе.

Итоговое занятие (3ч)

Заключительное занятие. Вручение грамот и дипломов.Задание на лето. Игра. Промежуточный контроль

Учебный план третьего года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	2	3	Собеседование. Входящий контроль
2	Техническая подготовка	9	39	48	Зачёт
3	Тактические действия		15	15	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	6	51	57	Тестирование
5.	Общая физическая подготовка	-	45	45	Зачёт
6	Учебно-тренировочные игры и соревнования	-	33	33	Зачёт
7	Контрольные игры и испытания.	-	6	6	Игра.

8.	Инструкторская и судейская практика	-	6	6	Анкетирование.
9	Заключительное занятие.	1	2	3	Игра. Промежуточный контроль
	Итого объём программы	17	199	216	

Содержание

Вводное занятие(3ч). Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Обсуждение плана работы. Входящий контроль.

Техническая подготовка(48ч). Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи. В прыжке после имитации нападающего удара назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач. Нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (отсетки).

Тактические действия (15ч). Командные действия

Групповые действия- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах).

Специальная физическая подготовка(57ч).

Бег- приставные шаги в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подаютнесколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с набивными мячами.

Общая физическая подготовка (45ч).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходной точки, лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на

гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Учебно-тренировочные игры и соревнования(33ч).

Соревнования между командами внутри объединения, между объединениями, с командой родителей, с командами других учреждений. Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

Контрольные игры (6ч).

Проверочные игры. Оценивание технической и практической подготовки.

Инструкторская и судейская практика(6ч).

Участие учащихся в судейской группе. Построение группы, четкий рапорт, подача основных команд на месте.

Заключительное занятие(3ч).

Подведение итогов. Поощрение. Вручение грамот и дипломов. Игра. Промежуточный контроль.

Учебный план четвертого года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	2	3	Собеседование. Входящий контроль
2	Техническая подготовка	9	39	48	Зачёт
3	Тактические действия		27	27	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	6	51	57	Тестирование
5.	Общая физическая подготовка	-	42	42	Зачёт
6	Учебно-тренировочные игры и соревнования	-	27	27	Зачёт
7	Контрольные игры и испытания.	-	6	6	Игра.
8.	Инструкторская и судейская практика	-	3	3	Анкетирование.
9	Заключительное занятие.	1	2	3	Игра. Промежуточный контроль
	Итого объём программы	17	199	216	

Содержание

Вводное занятие(3ч). Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Обсуждение плана работы. Входящий контроль.

Техническая подготовка(48ч). Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м). Поддачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки, из зон 6, 1, 5. Техника защиты: Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней

прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево). Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач повысоте.

Тактические действия (27ч) Тактика нападения: Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи(усетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача

на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу(лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4, стоя лицом к нападающему; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4). Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты: Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании сблокированными. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Специальная физическая подготовка(57ч).

Бег- приставные шаги в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров»,

«Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с набивными мячами.

Общая физическая подготовка (42ч).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и

спиной вниз; угол из исходной точки, лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Учебно-тренировочные игры и соревнования(27ч).

Соревнования между командами внутри объединения, между объединениями, с командой родителей, с командами других учреждений. Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

Контрольные игры (6ч).

Проверочные игры. Оценивание технической и практической подготовки.

Инструкторская и судейская практика(3ч).

Участие учащихся в судейской комиссии. Проведение разминки в группе. Ведение протокола соревнований, выполнение обязанности хронометриста.

Заключительное занятие(3ч).

Подведение итогов. Поощрение. Вручение грамот и дипломов. Игра. Промежуточный контроль.

Учебный план пятого года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	2	3	Собеседование.
2	Техническая подготовка	18	78	96	Зачёт
3	Тактические действия		42	42	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	12	108	120	Тестирование
5.	Общая физическая подготовка	-	90	90	Зачёт
6	Учебно-тренировочные игры и соревнования	-	54	54	Зачёт
7	Контрольные игры и испытания.	-	12	12	Игра.
8.	Инструкторская и судейская практика	-	12	12	Анкетирование.
9	Заключительное занятие.	1	2	3	
	Итого объём программы	32	400	432	

Содержание учебного плана 5 года обучения

Вводное занятие(3ч). Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Обсуждение плана работы. Входящий контроль.

Техническая подготовка(96ч). Техника нападения.Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.Передача сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки,соревнования на количество,на точность. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).Техника защиты:Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактические действия (42ч). Тактика нападения :Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи(у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления;подача игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу(лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом(спиной).Тактика защиты:Индивидуальные действия:выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;при блокировании;при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи(нижней-сверху,верхних-снизу,сверху двумя руками с падением);способа приема мяча от обманных приемов(в опорном положении и с падением);способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенно направления.Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Специальная физическая подготовка(120ч).

Бег- приставные шаги в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подаютнесколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с набивными мячами.

Общая физическая подготовка (90ч).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходной точки, лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Учебно-тренировочные игры и соревнования(54ч).

Соревнования между командами внутри объединения, между объединениями, с командой родителей, с командами других учреждений.). Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

Контрольные игры (12ч).

Проверочные игры. Оценивание технической и практической подготовки.

Инструкторская и судейская практика(12ч).

Участие учащихся в судейской комиссии. Проведение разминки в группе. Ведение протокола соревнований, выполнение обязанности хронометриста.

Заключительное занятие(3ч).

Подведение итогов. Поощрение. Вручение грамот и дипломов. Промежуточный контроль.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Предметные:

- сформировано представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- знают правила игры и владеют практическими навыками игры волейбол;
- умеют анализировать свои действия и имеют судейские навыки игры.

Метапредметные:

- владеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих;

Личностные:

сформирована мотивация к занятию спортом и личностный смысл учения;

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развито чувство сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- осознание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развита установка на безопасный, здоровый образ жизни.

II. Комплекс организационно – педагогических условий.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Организационно-педагогические основы обучения.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Начало учебного года.	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года.	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия.	40 минут.	40 минут.	40 минут.	40 минут.	40 минут
Вводный (входящий) контроль.	сентябрь	сентябрь	сентябрь	сентябрь	сентябрь
Текущий контроль.	декабрь	декабрь	декабрь	декабрь	декабрь
Промежуточный контроль.	май	май	май	май	-
Итоговый контроль.	-	-	-	-	май
Окончание учебного года.	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая
Каникулы зимние (праздничные дни)					31.12 – 10.01
Каникулы весенние					20.03- 26.03
Каникулы летние.	01.06-31.08	01.06-31.08	01.06-31.08	01.06-31.08	01.06-31.08

(Приложение 1)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 1). Занятие проводятся в оборудованном светлом хорошо проветриваемом спортивном зале. Помещение с центральным отоплением, с раздевалкой для мальчиков и девочек, с раковиной для мытья рук.
- 2). Техническое обеспечение - мультимедийный проектор, экран, ноутбук, колонки.
- 3). Методические наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии

4). **Спортивный инвентарь:** волейбольная сетка; волейбольные столбы и мягкая защита на столбы, с целью предупреждения травматизма; волейбольные мячи: количество мячей должно быть равно количеству учащихся для работы каждого индивидуально с мячом; набивные мячи; скакалки; теннисные мячи (количество мячей равно половине занимающихся) маты (один или два); баскетбольные щиты; баскетбольные мячи (один или два); тумбы различной высоты (от 50см до 80см), теннисные мячи (количество мячей равно половине занимающихся); маты (один или два); баскетбольные щиты; баскетбольные мячи (один или два).

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.

Вводный, входящий, промежуточный и итоговый контроль проводится для получения информации о состоянии волейболиста до и после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. Подведение итогов реализации программы проводится в виде контрольных соревнований. В программу этапного контроля входят: тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий. Формы контроля – собеседование, зачет, устный опрос, тестирование, анкетирование, соревнования и игры.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка знаний и умений по уровням:

Высокий:

- четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;
- учитывается оригинальность, умение применять не стандартный метод решения поставленной задачи.
- выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

Средний:

- знания по волейболу излагаются в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны тренером;
- ошибочная подача мяча.

Низкий:

- изложение полученных знаний не полное;
- допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления;
- Не отработаны правила подачи мяча.

Оценочные материалы:

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
		и			

1	Основы волейбола	Собеседование	<p>Высокий уровень - 5 баллов Владеет специальной терминологией по волейболу.</p> <p>Средний уровень- 4 балла. Допускает незначительные ошибки в ответах.</p> <p>Низкий уровень – 3 балла. Отвечает на вопросы с помощью педагога</p>	Бальная система оценивания	Вводный и входящие
2.	Индивидуальные тактические действия в защите и нападения.	Устный опрос, зачет	<p>Высокий уровень -5 баллов. знают правила игры и владеют практическими навыками игры волейбол; умеют анализировать свои действия.</p> <p>Средний уровень- 4 балла. Знают правила игры, но нарушают.</p> <p>Низкий уровень– 3 балла. Не всегда умеют анализировать тактические действия.</p>	Бальная система оценивания	Текущий

3.	Техническая подготовка	Зачет	<p>Высокий уровень - 5 баллов Средний уровень- 4 балла. Допускает незначительные ошибки. Низкий уровень– 3 балла. Отвечает на вопросы с помощью педагога</p>	Бальная система оценивания	Текущий
4.	Общая физическая подготовка	Зачет	<p>Высокий уровень - 5 баллов. Зачет выполнен согласно нормативам. (Приложение 2) Средний уровень- 4 балла. Зачет выполнен с небольшими ошибками. Низкий уровень – 3 балла. Зачет выполняется с помощью педагога.</p>	Бальная система оценивания	Текущий

5.	Инструкторская и судейская практика	Анкетирование, соревнования	<p>Высокий уровень - 5 баллов. Владеют практическими навыками игры волейбол; умеют анализировать свои действия и судейские навыки игры</p> <p>Средний уровень - 4 балла. Владеют практическими навыками игры волейбол; умеют анализировать свои действия и судейские навыки игры. Допускают незначительные ошибки.</p> <p>Низкий уровень – 3 балла. Знают правила игры, но допускают значительные ошибки.</p>	Бальная система оценивания	Текущий
6.	Тактические действия	Устный опрос, зачет	<p>Высокий уровень - 5 баллов Владеет тактическими действиями игры</p> <p>Средний уровень - 4 балла. Допускает незначительные ошибки в ответах</p> <p>Низкий уровень – 3 балла. Отвечает на вопросы с помощью педагога</p>	Бальная система оценивания	Текущий

7.	Специальная физическая подготовка	Зачет, тестирование	<p>Высокий уровень - 5 баллов. Зачет выполнен согласно нормативам.</p> <p>Средний уровень - 4 балла. Зачет выполнен с небольшими ошибками.</p> <p>Низкий уровень – 3 балла. Зачет выполняется с помощью педагога.</p>	Бальная система оценивания	Текущий
----	-----------------------------------	---------------------	--	----------------------------	---------

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- игровая деятельность- (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет);
- информационно-коммуникационные технологии- (для теоретической подготовки учащихся);
- проблемное обучение- (технический прием выполняется не на месте, а в движении);
- педагогическое сотрудничество: (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования);

Таким образом, специфика игры в волейбол обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. развитие у учащегося способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча;
2. развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент воздействия руками на мяч;
3. развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей;
4. овладение широким набором технико-тактических действий, необходимых для успешной игры.

Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ).

Наглядный метод (педагогический показ).

Практический метод работа под руководством тренера.

Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Литература для педагога:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
3. Железняк Ю.Д., Кулянский В.Л. Волейбол: У истоков мастерства. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов Л.В. Волейбол. - М: Физкультура и спорт. 1991.
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: Физкультура и спорт, 1965.
6. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. - М.: Просвещение. 1989.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Москва: ФиС 1988г.
8. Ивайлов. А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методикетренировки. Москва: ФиС 1981г.
9. Клещев В.Н. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1985.–
10. Петерсон Т.Я, Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт. 1973.
11. Преображенский И.И. Баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1969.
12. Стошкус С. Мы играем в баскетбол. - М.: Просвещение, 1984.
13. Семашко Н.В. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
14. Фидлер М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
15. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол. - М.: Советский спорт, 1989.
16. Фурманов. А.Г., Клещев Ю.Н. Юный волейболист. Москва: ФиС 1979г.
17. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1984 В программе использованы материалы из программы «Волейбол» Колосова Александра Анатольевич, Колосова Егора Александровича.

Литература для учащихся:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
3. Волейбол. Справочник, Москва: Физкультура и спорт 1980
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Москва: Физкультура и спорт 1988
5. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
6. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
7. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992г.
8. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
9. Энциклопедия «Аванта +», 2006г.

Интернет-сайты.

1. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий.

