

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 28.05.2024г

Утверждена
Приказом МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
№ 121-ОД от 21.08.2024г

Принята
Педагогическим советом
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
Протокол №5 от 31.05.2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП (с элементами волейбола)»
физкультурно-спортивной направленности**

Адресат программы: 10-13 лет
Вид программы по уровню освоения: базовый
Срок реализации: 2 года
Разработчик: **Ботаева Татьяна Михайловна**
педагог дополнительного образования
МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож
Педагог реализующий программу: **Ботаева Т.М.**

пгт. Войвож
2024 г.

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Нормативной базой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по ОФП (с элементами волейбола) является:

1. Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Государственная программа "Развитие образования на 2018- 2025 годы", утвержденная постановлением Правительства РФ №1642 от 26.12.2017 г (в действующей редакции).
3. Приказ Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 25.04.2019 № 54499).
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
6. Санитарные правила СП 2.4 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Устав МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож .
8. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож.
9. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож.

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 у учащихся, 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: 10-13 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 ОФП (с элементами волейбола).

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

Вид программы по уровню освоения: базовый

Объём программы: 504 часов.

Срок реализации программы: 2 года.

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» пгт.Войвож «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	2 часа	3 раза	6 часов	216 часов
2	2 часа	4 раза	8 часов	288 часов

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:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни посредством развития первоначальных навыков игры в волейбол

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, настойчивости, смелости, дисциплинированности и взаимопомощи;

- формирование здорового образа жизни;

- воспитывать моральные и волевые качества: силы, воли, выносливости и скорости.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к занятиям волейболом,;

- развитие активности, самостоятельности, ответственности, развивать личностные

качества: силы, выносливости.

Обучающие:

- ознакомить с историей волейбола;
- обучение приемам и правилам игры и техники безопасности;
- обучение приемам, методам контроля, физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план первого года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Собеседование. (вводный контроль)
2	Введение в программу	3	1	4	Педагогическое наблюдение за выполнением упражнений
3	Общая физическая подготовка	1	49	50	Зачёт
4.	Специальная физическая подготовка	4	56	60	Зачёт
5	Техническая подготовка	4	38	42	Педагогическое наблюдение за техникой выполнения упражнений
6	Тактические действия	2	24	26	Педагогическое наблюдение за тактическими действиями во время игры
7	Учебно-тренировочные игры и соревнования	2	28	30	
8.	Итоговое занятие	-	2	2	Игра
	Итого объём программы	17	199	216	

Содержание

Вводное занятие (2ч).

Теория: Вводный инструктаж по охране труда, правила ПБ, ПДД. Знакомство с группой.

Практика: Вводный контроль- собеседование. Игры "Чай-чай , выручай", "Вызов номеров", "Воробьи, вороны".

Введение в программу(4 ч).

Теория: История развития волейбола. Правила игры волейбол. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства. 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.

Практика: Проведение игр пионер , в два мяча. Текущий контроль: выполнение упражнений "Ловля мяча", "Бросок мяча над собой".

Общая физическая подготовка(50ч). (ОФП)

Теория: Гигиена тренировочного процесса.

Практика: 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; 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 с грифом: 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.), Прыжки в глубину. Подвижные игры «чехарда» и др.

зачет - выполнение контрольных упражнений

Специальная физическая подготовка (60ч). (СФП)

Теория: понятие - специальная физическая подготовка, техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений

Практика: Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 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). 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. Специальные физические упражнения для рук и ног (Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой). Упражнения с резиновыми амортизаторами дач. 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 - поднимание рук через стороны вверх, поднимание 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.

Зачет - выполнение контрольных упражнений

Техническая подготовка(42 ч).

Теория: Понятие о спортивной технике. Техника нападений. Техника защиты. Техника безопасности при выполнении упражнений по технической подготовке.

Практика: Выполнение упражнений по основам технической подготовки

- нападение и защита,
- стартовые стойки.,
- перемещения (различными способами - на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы),
- совершенствование навыков перемещения,
- сочетание перемещений с имитацией приемов нападения,

Выполнение упражнений по технике нападений.

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.

Подачи:

- верхняя прямая в дальние и ближние зоны,
- боковая подача,

Упражнение на большее количество выполненных правильно подач.

Техника защиты и перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным).

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.

Текущий контроль за выполнением техникой выполнения упражнений

Тактические действия(26 ч).

Теория: Понятие тактика в игре в волейбол. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика: 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; нападающий удар через «слабого» блокирующего. проведение текущего контроля - наблюдение за тактикой во время игры в волейбол.

Учебно-тренировочные игры и соревнования (30ч).

Теория: Спортивные соревнования, их организация и проведение. Правила соревнований в волейболе. Элементы баскетбола в тренировках волейболистов. Звания и разряды в спорте.

Практика: Учебные игры по волейболу внутри объединения, игры с заданием. Проверочные игры, показательные игры. Соревнования.

Итоговое занятие(2 часа)

Практика: Показательные игры. Промежуточный контроль.

Учебный план второго года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Собеседование. (вводный контроль)
3	Общая физическая подготовка	1	63	64	Зачёт
4.	Специальная физическая подготовка	4	64	68	Зачёт
5	Техническая подготовка	4	58	62	Педагогическое наблюдение за техникой выполнения упражнений
6	Тактические действия	2	34	36	Педагогическое наблюдение за тактическими действиями во время игры
7	Учебно-тренировочные игры и соревнования	2	40	42	
	Инструкторская практика	2	10	12	

8.	Итоговое занятие	-	2	2	Игра
	Итого объём программы	16	272	288	

Содержание

Вводное занятие (2ч).

теория: Вводный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с тренажерами

Практика: водный контроль (собеседование). Игры

Общая физическая подготовка (64 часа)

теория: Гигиена тренировочного процесса.

Практика: 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 с грифом: 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.), Прыжки в глубину. Подвижные игры «чехарда» и др.

зачет - выполнение контрольных упражнений

Специальная физическая подготовка (68 часов)

теория: Понятие специальной физической подготовки. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений

практика: Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10

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). 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. Специальные физические упражнения для рук и ног (Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами дач. 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.

Зачет - выполнение контрольных упражнений

Техническая подготовка (62 часа)

Теория: понятие о спортивной технике. Техника нападения. Техника Защиты. Техника безопасности при выполнении упражнений по технической подготовке

Практика: Выполнение упражнений по основам технической подготовки

- нападение и защита,
 - стартовые стойки.,
 - перемещения (различными способами - на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы),
 - совершенствование навыков перемещения,
 - сочетание перемещений с имитацией приемов нападения,
- Выполнение упражнений по технике нападений.

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.

Подачи:

- верхняя прямая в дальние и ближние зоны,

- боковая подача,
Упражнение на большее количество выполненных правильно подач.
- Техника защиты и перемещения:
- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
 - сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным).
- 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.
- Текущий контроль за выполнением техникой выполнения упражнений

Тактическая подготовка (36 часов)

Теория: Понятие "тактика при игре в волейбол" Взаимосвязь техники и тактики

Практика: 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; нападающий удар через «слабого» блокирующего. проведение текущего контроля - наблюдение за тактикой во время игры в волейбол. Короткая передача над собой. Передача за голову. Групповые действия. Тактика защиты и нападения.

Учебно-тренировочные игры и соревнования (42ч).

Теория: Спортивные соревнования, их организация и проведение. Правила соревнований в волейболе. Элементы баскетбола в тренировках волейболистов. Звания и разряды в спорте.

Практика: Учебные игры по волейболу внутри объединения, игры с заданием. Проверочные игры, показательные игры. Соревнования.

Инструкторская практика (12ч)

Теория: сколько судей бывает в волейболе. Правила и жесты судьи. Обязанности судей

Практика: судейство внутри объединения. Судейство на уровне ЦДТ

Итоговое занятие(2ч)

Практика: Показательные игры. 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 в волейбол;

Метапредметные:

- 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	1 год обучения
Начало учебного года.	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года.	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия.	40 минут.	40 минут.
Вводный (входящий) контроль.	сентябрь	сентябрь
Текущий контроль.	декабрь	декабрь
Промежуточная аттестация	май	май
Окончание учебного года.	31 мая	31 мая
Каникулы зимние (праздничные дни)	30.12-08.01	30.12-08.01
Каникулы весенние	24.03-30.03	24.03-30.03
Каникулы летние.	01.06-31.08	01.06-31.08

Календарный учебный график 1 года обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения занятия (план)	Дата Проведения занятия (факт)
1	Вводное занятие	2		
2	Введение в программу . Игра "Ловля мяча"	2		
3	Введение в программу . Игра "Бросок мяча над собой". Вводный контроль.	2		
4	Гигиена тренировочного процесса. Строевые упражнения. Шеренга. Подвижные игры	2		
5	Гигиена тренировочного процесса колонна, фланг, интервал, дистанция. Подвижные игры	2		
6	Перестроения: в одну, две шеренги. Подвижные игры	2		
7	Перестроения колонну по одному, по два. Подвижные игры	2		
8	Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Подвижные игры	2		
9	Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Подвижные игры	2		
10	Построение, выравнивание строя. Подвижные игры	2		
11	расчет по строю, повороты на месте. Подвижные игры	2		
12	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Подвижные игры	2		
13	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Подвижные игры	2		
14	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Подвижные игры	2		
15	Изменение скорости движения строя. Подвижные игры	2		
16	Упражнения для рук и плечевого пояса. Подвижные игры	2		
17	Упражнения для рук и плечевого пояса. Подвижные игры	2		
18	Упражнения для ног Подвижные игры	2		
19	Упражнения для шеи и туловища Подвижные игры	2		
20	Упражнения для развития силы Подвижные игры	2		
21	Упражнения для развития быстроты Подвижные игры	2		
22	Упражнения для развития гибкости Подвижные игры	2		
23	Упражнения для развития ловкости . Зачет	2		
24	СФП. Бег. Подвижные игры	2		
25	ОФП. СФП - Челночный бег. Подвижные игры	2		
26	ОФП. СФП- бег с набивным мячом. Подвижные игры.	2		

27	СФП. Эстафеты	2		
28	СФП. Эстафеты	2		
29	ОФП. СФП - опорные прыжки. Подвижные игры	2		
30	ОФП. СФП - прыжки со скакалкой. Эстафета	2		
31	СФП - упражнения для рук и ног. Техника безопасности при выполнении упражнений СФП	2		
32	СФП - упражнения с амортизаторами.	2		
33	СФП - упражнения с амортизаторами.	2		
34	СФП - упражнения с амортизаторами.	2		
35	СФП - упражнения с амортизаторами.	2		
36	СФП - упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра в пионер бол	2		
37	СФП - упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра пионербол	2		
38	СФП - упражнения на гимнастической стенке. Пионербол	2		
39	СФП - передвижение вдоль сетки приставным шагом. Подвижная игра	2		
40	СФП - упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета	2		
41	СФП - опорные прыжки. Техподготовка - Спортивная техника. Перемещения	2		
42	СФП - опорные прыжки. Техподготовка - Спортивная техника. Перемещения	2		
43	СФП - опорные прыжки. Техподготовка - Спортивная техника. Перемещения Игра	2		
44	СПФ - Упражнения для рук и ног. техподготовка - подача	2		
45	СПФ - Упражнения для рук и ног. техподготовка - подача	2		
46	СПФ - Упражнения для рук и ног. техподготовка - подача Подвижная игра	2		
47	СФП - передвижение вдоль сетки. приставной шаг. Техподготовка - защита. Техника безопасности во время техподготовки Игра	2		
48	СФП - бег с остановками и изменением направления. Техподготовка - передача и прием мяча. Игра	2		
49	СФП - бег с остановками и изменением направления. Техподготовка - передача и прием мяча. Игра	2		
50	СФП - бег с остановками и изменением направления. Техподготовка - передача и прием мяча. Игра	2		

51	СФП - бег с остановками и изменением направления. Техподготовка - передача и прием мяча. Игра	2		
52	СФП - бег с остановками и изменением направления. Техподготовка - передача и прием мяча. Зачет по СФП	2		
53	ОФП. Т.п - стартовые стойки Игра	2		
54	ОФП. ТП - перемещения. Эстафета	2		
55	ОФП. ТП - перемещения прыжком. Игра	2		
56	ОФП. ТП - перемещения приставным шагом. Игра	2		
57	ТП - перемещения. Эстафета	2		
58	ОФП. ТП - сочетание перемещений.	2		
59	ТП - совершенствование навыков перемещения. Игра	2		
60	ТП - совершенствование навыков перемещения. Игра	2		
61	ТП - совершенствование навыков перемещения. Игра	2		
62	ТП - перемещение и нападение. Игра	2		
63	ТП - передача мяча сверху. Метание мяча в цель	2		
64	ОФП. ТП - передача мяча сверху. Метание мяча в цель	2		
65	Передача мяча из глубины. Метание после кувырка	2		
66	Передачи в прыжке. Метание после кувырка. Пионербол	2		
67	Передача разных видов. передача в парах. Пионербол	2		
68	Боковая подача. Пионербол	2		
69	Подача прямая. Подвижная игра	2		
70	Техника защиты и перемещения. Игра в волейбол с упрощенными правилами	2		
71	Сочетание стоек, перемещений и падений с приемами игры. Волейбол	2		
72	Сочетание стоек, перемещений и падений с приемами игры. игра в волейбол	2		
73	Прием мяча сверху и снизу в парах. Эстафета	2		
74	Прием мяча сверху и снизу через сетку. Эстафета	2		
75	Прием мяча сверху и снизу разных видов	2		

76	Прием мяча над головой и одной рукой. Волейбол	2		
77	Прием мяча над головой и одной рукой через сетку. Волейбол	2		
78	Выполнение контрольных упражнений	2		
79	ОФП. Понятие тактика. Связь техники и тактики. Упражнение на выбор места	2		
80	ОФП. Упражнения на чередование способов подач	2		
81	ОФП. Способы подач	2		
82	ОФП. Способы подач	2		
83	ОФП. Способы подач	2		
84	ОФП передача мяча на точность по зонам	2		
85	ОФП передача мяча на точность по зонам	2		
86	ОФП передача мяча на точность по зонам	2		
87	ОФП передача мяча на точность по зонам	2		
88	Волейбол. Совершенствование технических и тактических навыков	2		
89	Волейбол. Совершенствование технических и тактических навыков	2		
90	Волейбол. Совершенствование технических и тактических навыков	2		
91	Волейбол. Совершенствование технических и тактических навыков	2		
92	Выполнение контрольных упражнений в процессе игры	2		
93	Учебная игра с заданием.	2		
94	Учебная игра с заданием.	2		
95	Учебная игра с заданием.	2		
96	Учебная игра	2		
97	Учебная игра.	2		
98	Учебная игра	2		
99	Учебная игра.	2		
100	Соревнования	2		
101	Соревнования	2		
102	Соревнования	2		
103	Соревнования	2		
104	Соревнования	2		
105	Соревнования	2		
106	Соревнования	2		
107	Соревнования	2		
108	Итоговое занятие. Показательная игра	2		

Календарный учебный график 2 года обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения занятия (план)	Дата Проведения занятия (факт)
1	Вводное занятие Вводный контроль.	2		
2	Игра в волейбол. Игра "Ловля мяча"	2		
3	Игра волейбол. Игра "Бросок мяча над собой".	2		
4	Гигиена тренировочного процесса. Строевые упражнения. Шеренга. Подвижные игры	2		
5	Гигиена тренировочного процесса колонна, фланг, интервал, дистанция. Подвижные игры	2		
6	Перестроения: в одну, две шеренги. Подвижные игры	2		
7	Перестроения колонну по одному, по два. Подвижные игры	2		
8	Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Подвижные игры	2		
9	Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Подвижные игры	2		
10	Построение, выравнивание строя. Подвижные игры	2		
11	расчет по строю, повороты на месте. Подвижные игры	2		
12	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Подвижные игры	2		
13	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Подвижные игры	2		
14	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Подвижные игры	2		
15	Изменение скорости движения строя. Подвижные игры	2		
16	Упражнения для рук и плечевого пояса. Подвижные игры	2		
17	Упражнения для рук и плечевого пояса. Подвижные игры	2		
18	Упражнения для ног Подвижные игры	2		
19	Упражнения для шеи и туловища Подвижные игры	2		
20	Упражнения для развития силы Подвижные игры	2		
21	Упражнения для развития быстроты Подвижные игры	2		
22	Упражнения для развития гибкости Подвижные игры	2		
23	Упражнения для развития ловкости . Зачет	2		
24	СФП. Бег. Подвижные игры	2		
25	ОФП. СФП - Челночный бег. Подвижные игры	2		

26	ОФП. СФП- бег с набивным мячом. Подвижные игры.	2		
27	СФП. Эстафеты	2		
28	СФП. Эстафеты	2		
29	ОФП. СФП - опорные прыжки. Подвижные игры	2		
30	ОФП. СФП - прыжки со скакалкой. Эстафета	2		
31	СФП - упражнения для рук и ног. Техника безопасности при выполнении упражнений СФП	2		
32	СФП - упражнения с амортизаторами.	2		
33	СФП - упражнения с амортизаторами.	2		
34	СФП - упражнения с амортизаторами.	2		
35	СФП - упражнения с амортизаторами.	2		
36	СФП - упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра в пионербол	2		
37	СФП - упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра пионербол	2		
38	СФП - упражнения на гимнастической стенке. Пионербол	2		
39	СФП - передвижение вдоль сетки приставным шагом. Подвижная игра	2		
40	СФП - упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета	2		
41	СФП - опорные прыжки. Техподготовка - Спортивная техника. Понятие спортивной техники. Техника нападений,защиты. Техника безопасности при выполнении упражнений по технической подготовке. Перемещения	2		
42	СФП - опорные прыжки. Техподготовка - Спортивная техника. Перемещения	2		
43	СФП - опорные прыжки. Техподготовка - Спортивная техника. Перемещения Игра	2		
44	СПФ - Упражнения для рук и ног. техподготовка - подача	2		
45	СПФ - Упражнения для рук и ног. техподготовка - подача	2		
46	СПФ - Упражнения для рук и ног. техподготовка - подача Подвижная игра	2		

47	СФП - передвижение вдоль сетки. приставной шаг. Техподготовка - защита. Техника безопасности во время техподготовки Игра	2		
48	СФП - бег с остановками и изменением направления. Техподготовка - передача и прием мяча. Игра	2		
49	СФП - бег с остановками и изменением направления. Техподготовка - передача и прием мяча. Игра	2		
50	СФП - бег с остановками и изменением направления. Техподготовка - передача и прием мяча. Игра	2		
51	СФП - бег с остановками и изменением направления. Техподготовка - передача и прием мяча. Игра	2		
52	СФП - бег с остановками и изменением направления. Техподготовка - передача и прием мяча. Зачет по СФП	2		
53	ОФП. Т.п - стартовые стойки Игра	2		
54	ОФП. ТП - перемещения. Эстафета	2		
55	ОФП. ТП - перемещения прыжком. Игра	2		
56	ОФП. ТП - перемещения приставным шагом. Игра	2		
57	ТП - перемещения. Эстафета	2		
58	ОФП. ТП - сочетание перемещений.	2		
59	ТП - совершенствование навыков перемещения. Игра	2		
60	ТП - совершенствование навыков перемещения. Игра	2		
61	ТП - совершенствование навыков перемещения. Игра	2		
62	ТП - перемещение и нападение. Игра	2		
63	ТП - передача мяча сверху. Метание мяча в цель	2		
64	ОФП. ТП - передача мяча сверху. Метание мяча в цель	2		
65	Передача мяча из глубины. Метание после кувырка	2		
66	Передачи в прыжке. Метание после кувырка. Пионербол	2		
67	Передача разных видов. передача в парах. Пионербол	2		
68	Боковая подача. Пионербол	2		

69	Подача прямая. Подвижная игра	2		
70	Техника защиты и перемещения. Игра в волейбол с упрощенными правилами	2		
71	Сочетание стоек, перемещений и падений с приемами игры. Волейбол	2		
72	Сочетание стоек, перемещений и падений с приемами игры. игра в волейбол	2		
73	Прием мяча сверху и снизу в парах. Эстафета	2		
74	Прием мяча сверху и снизу через сетку. Эстафета	2		
75	Прием мяча сверху и снизу разных видов	2		
76	Прием мяча над головой и одной рукой. Волейбол	2		
77	Прием мяча над головой и одной рукой через сетку. Волейбол	2		
78	Выполнение контрольных упражнений	2		
79	ОФП. Понятие тактика. Связь техники и тактики. Упражнение на выбор места	2		
80	ОФП. Упражнения на чередование способов подач	2		
81	ОФП. Понятие специальной физподготовки. Техника безопасности при выполнении СФУ. Способы подач	2		
82	ОФП. Способы подач	2		
83	ОФП. Способы подач	2		
84	ОФП. Упражнения на чередование способов подач	2		
85	ОФП. Способы подач	2		
86	ОФП. Способы подач	2		
87	ОФП. Способы подач	2		
88	ОФП. Способы подач	2		
89	ОФП. Способы подач	2		
90	ОФП передача мяча на точность по зонам	2		
91	ОФП передача мяча на точность по зонам	2		
92	ОФП передача мяча на точность по зонам			
93	ОФП передача мяча на точность по зонам	2		

94	ОФП передача мяча на точность по зонам	2		
95	Волейбол. Совершенствование технических и тактических навыков	2		
96	Волейбол. Совершенствование технических и тактических навыков	2		
97	Волейбол. Совершенствование технических и тактических навыков	2		
98	Волейбол. Совершенствование технических и тактических навыков	2		
99	Волейбол. Совершенствование технических и тактических навыков	2		
100	Волейбол. Совершенствование технических и тактических навыков	2		
101	Волейбол. Совершенствование технических и тактических навыков	2		
102	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
103	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
104	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
105	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
106	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
107	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
108	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
109	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
110	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
111	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
112	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
113	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
114	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
115	Совершенствование технических и тактических навыков	2		
116	Выполнение контрольных упражнений в процессе игры	2		
117	Учебная игра с заданием.	2		
118	Учебная игра с заданием.	2		
119	Учебная игра с заданием	2		
120	Учебная игра	2		
121	Учебная игра.	2		
122	Учебная игра	2		

123	Учебная игра.	2		
124	Учебная игра.	2		
125	Учебная игра	2		
126	Учебная игра.	2		
127	Учебная игра.	2		
128	Учебная игра	2		
129	Учебная игра.	2		
130	Соревнования	2		
131	Соревнования	2		
132	Соревнования	2		
133	Соревнования	2		
134	Соревнования	2		
135	Соревнования	2		
136	Соревнования	2		
137	Соревнования	2		
138	Количество судей в волейболе . Жесты и правила судьи. Судейство игры	2		
139	Количество судей в волейболе . Жесты и правила судьи Судейство игры	2		
140	Обязанности судей Судейство игры	2		
141	Обязанности судей Судейство игры	2		
142	Судейство игры Уровень объединения	2		
143	Судейство игры. Уровень ЦДТ	2		
144	Итоговое занятие. Показательная игра	2		

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

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 обучающихся 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	Высокий уровень - 5 баллов. Владеет специальной терминологией по волейболу. Средний уровень- 4 балла. Допускает незначительные ошибки в ответах. Низкий уровень–3 балла. Отвечает на вопросы с помощью педагога	Бальная система оценивания	Вводный
2	Введение в программу. Теория.	Устный опрос. Тест.	Высокий уровень - 5 баллов. Знает теоретический материал программы Средний уровень- 4 балла. Допускает незначительные ошибки в ответах. Низкий уровень–3 балла. Отвечает на вопросы с помощью педагога	Бальная система оценивания	Текущий
3.	Индивидуальные тактические действия в защите и нападения.	Зачет	Высокий уровень – 5 баллов. знают правила игры и владеют практическими навыками игры волейбол; умеют анализировать свои действия. Средний уровень- 4 балла. Знают правила игры, но нарушают. Низкий уровень–3 балла. Не всегда умеют анализировать тактические действия.	Бальная система оценивания	Текущий
4.	Техническая подготовка	Зачет	Высокий уровень - 5 баллов Знает технику игровых элементов Средний уровень- 4 балла. Допускает незначительные ошибки. Низкий уровень–3 балла. Отвечает на вопросы с помощью педагога	Бальная система оценивания	Текущий

5.	Общая физическая подготовка	Зачет	Высокий уровень - 5 баллов. Зачет выполнен согласно нормативам. Средний уровень- 4 балла. Зачет выполнен с небольшими ошибками. Низкий уровень – 3 балла. Зачет выполняется с помощью педагога.	Бальная система оценивания	Текущий
6.	Тактические действия	Устный опрос, зачет	Высокий уровень - 5 баллов Владеет тактическими действиями игры Средний уровень- 4 балла. Допускает незначительные ошибки в ответах Низкий уровень – 3 балла. Отвечает на вопросы с помощью педагога	Бальная система оценивания	Текущий
7.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	Соревнования	Высокий уровень - 5 баллов. Зачет выполнен согласно нормативам. Средний уровень- 4 балла. Зачет выполнен с небольшими ошибками. Низкий уровень – 3 балла. Зачет выполняется с помощью педагога.	Бальная система оценивания	Текущий
	Итоговое занятие	Игра	Высокий уровень - 5 баллов. Зачет выполнен согласно нормативам. Средний уровень- 4 балла. Зачет выполнен с небольшими ошибками. Низкий уровень – 3 балла. Зачет выполняется с помощью педагога.	Бальная система оценивания	Промежуточный контроль

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);

- педагогика сотрудничества: (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 1988 г.
8. Ивайлов. А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. Москва: ФиС 1981 г.
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., 1992 г.
8. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
9. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г. Интернет-сайты.
1. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных общества. Новости спорта, освещение событий.

Приложения

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
2.	Прыжок в длину с/м	170	190	195	210	220
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50

2. Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3. Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы по специальной ОФП

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	6	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание 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 (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки

не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий.