АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

лицей № 180

Принята на заседании
педагогического совета
от «28 »августа 2020 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности
Директора МАОУ лицея №180
_____ О.В.Смолина
«1» сентября 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»
национального проекта «Образование»

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Яшков Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Нижний Новгород
2020

Содержание

1. Пояснительная записка.

2. Учебный план.

3. Содержание программы.

4. Методическое обеспечение.

5. Оценочные материалы.

6. Список литературы.

7. Календарный учебный график.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет *спортивную направленность*, реализуется в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Программа обладает целым рядом уникальных возможностей для развития общих и творческих способностей, для обогащения внутреннего мира обучающихся, разработана в соответствии с: Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- "Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей" (Приложение к Письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.2.4.4.3172-14"
- Постановлением Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения лицей №180.

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, развитие двигательных способностей, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает заинтересованность, поэтому мы рассчитываем, что регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес к занятиям спортом в целом.
Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно

полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волей бола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на два года обучения.

В соответствии с годами обучения все занимающиеся в кружке, в зависимости от возраста, делятся на две учебные группы:

- учебно-тренировочные группы первого года обучения (13-14 лет)
- учебно-тренировочные группы второго года обучения (15-16 лет)

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий:

- формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры.
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях. **Задача занятий:**
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Формы и режим занятий:

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса - обучение проходит в форме групповых занятий учащимися одного возраста; состав группы – постоянный.

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале 3 раза в неделю
1 группа по 2 академических часа,
2 группа по 1 академическому часу.
Обязателен 10 – минутный перерыв между каждым часом занятий.

При переходе на дистанционный формат образовательной деятельности, обучение организуется в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу.

Учебный план
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

№	Раздел подготовки	1 год обучения (1 ГРУППА)			1 год обучения (2 ГРУППА)			Всего часов
		Всего часов	1 полугодие	2 полугодие	Всего часов	1 полугодие	2 полугодие	
1.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	10	10		5	5		15
2.	Основы техники и тактики игры Общая физическая подготовка	20	10	10	10	5	5	30

3.	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения	60	30	30	30	15	15	90
4.	Подводящие и специальные упражнения по тактике защиты.	60	30	30	30	15	15	90
5.	Индивидуальные и командные действия	58	14	44	29	7	22	87
6.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	8	4	4	4	2	2	12
	Итого	216	98	118	108	49	59	324

Содержание программы
Учебно-тематическое планирование
1 группа (занятия 3 раза в неделю по 2 часа)

	Тема	**Всего часов**	**Теория**	**Практика**
1	Вводное занятие. Инструктаж. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	0,5	0,5
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	2		2
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	2	0,5	1,5
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	2		2
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	2		2
6	Прыжки (особенно в нападении, защите).	2	0,5	1,5
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	2		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	2		
9	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	6		6
12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	6	0,5	5,5
15	Приём мяча сверху двумя руками.	6	0,5	5,5

18	Выбор места для выполнения второй передачи.	2		2
19	Сочетание способов перемещений.	2		2
20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	0,5	1,5
21	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	4		4
23	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	4		4
25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	4		4
27	Нижняя прямая подача.	6	0,5	5,5
30	Выбор места для выполнения подачи.	2		
31	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	6	0,5	5,5
34	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	0,5	0,5
35	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2		2
36	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		2
37	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		2
38	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		2
39	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2		2
40	Верхняя прямая подача.	6	0,5	5,5
43	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	0,5	1,5
44	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	0,5	1,5
45	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2		2
46	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1.	2		2
47	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	0,5	1,5
48	Падения и перекаты после падения.	2		2
49	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	0,5	1,5
50	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	4		4

52	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	4		4
54	Чередование способов подач.	4		4
55	Выбор места для выполнения нападающего удара	2		1
56	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	6	0,5	5,5
59	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	0,5	1,5
60	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	6		6
63	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	4		6
65	Передача двумя руками в прыжке.	4	0,5	3,5
67	Чередование способов подач.	2		2
68	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	6	0,5	5,5
71	Выбор места при блокировании.	2		2
72	Отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	4	0,5	3,5
74	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2		2
76	Подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	3	0,5	2,5
79	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	1		1
80	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	0,5	1,5
82	Нападающий удар с задней линии.	4	1,5	2,5
86	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь- живот.	4	1	3
90	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2		2
92	Подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	6	0,5	5,5
95	Отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	6		6
98	Прием мяча снизу одной рукой	4	0,5	3,5

100	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками	6	0,5	5,5
103	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке в прыжке	4		4
105	Учебная игра	8		8
	ИТОГО ЧАСОВ	216	13	213

2 группа (занятия 3 раза в неделю по 1 часу)

	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	0,5	0,5
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1		1
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	0,5	0,5
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1		
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1		
6	Прыжки (особенно в нападении, защите).	1	0,5	0,5
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1		
9	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	3		3
12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	3	0,5	2,5
15	Приём мяча сверху двумя руками.	3	0,5	2,5
18	Выбор места для выполнения второй передачи.	1		
19	Сочетание способов перемещений.	1		
20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	1	0,5	0,5
21	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2		2
23	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2		2
25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2		2
27	Нижняя прямая подача.	3	0,5	2,5

30	Выбор места для выполнения подачи.	1		
31	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	3	0,5	2,5
34	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	1	0,5	0,5
35	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	1		
36	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	1		
37	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	1		
38	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	1		
39	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	1		
40	Верхняя прямая подача.	3	0,5	2,5
43	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	1	0,5	0,5
44	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	1	0,5	0,5
45	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	1		
46	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1.	1		
47	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	1	0,5	0,5
48	Падения и перекаты после падения.	1		
49	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	1	0,5	0,5
50	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2		2
52	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2		
54	Чередование способов подач.	1		
55	Выбор места для выполнения нападающего удара	1		
56	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	3	0,5	2,5
59	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	1	0,5	0,5
60	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	3		3

63	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2		2
65	Передача двумя руками в прыжке.	2	0,5	1,5
67	Чередование способов подач.	1		
68	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	3	0,5	2,5
71	Выбор места при блокировании.	1		
72	Отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2	0,5	1,5
74	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2		2
76	Подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	3	0,5	2,5
79	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	1		1
80	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	0,5	1,5
82	Нападающий удар с задней линии.	4	1,5	2,5
86	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь- живот.	4	1	3
90	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2		2
92	Подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	3	0,5	2,5
95	Отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	3		3
98	Прием мяча снизу одной рукой	2	0,5	1,5
100	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками	3	0,5	2,5
103	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке в прыжке	2		2
105	Учебная игра	4		4
	ИТОГО ЧАСОВ	108	13	95

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств **о**бщей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
-совершенствование навыков естественных видов движений;
-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
-Упражнения для туловища и шеи.
-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия **по технике нападения.**

Действия без мяча. *Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;*

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;*

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия **по технике защиты.**

Действия без мяча. *Перемещения и стойки:*

Действия с мячом. *Приём мяча:*

Блокирование

Практические занятия **по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Экскурсии, походы, посещения соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Методическое обеспечение

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического

развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол

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

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

Спортивные методы включают:

-метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
-метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
-метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
-метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приемы.

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля
					текущий
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос
2.	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль

. **Материально-технические условия** оборудование получено в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

№	Оборудование	Количество
1	Гантели массивные (набор)	1шт.
2	Секундомер	2 шт.
3	Подставка для мяча	2 шт.
4	Стойка для обводки	3 шт.

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

- волейбольные мячи (10штук).
- гимнастические скакалки (30 штук).
- набивные мячи (15 штук).
- гимнастические скамейки.
- гимнастическая стенка.
- стойки, фишки.
- свистки.
- сетка для игры в волейбол (2 штуки).
- тренировочные щиты.

Дидактические материалы:
- плакаты.
- тесты.

Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы:

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

1. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		

	сидя (м) в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 Подача верхняя прямая в пределы площади	4
2.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
3.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	3
4.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	8
5.		3

2. Контрольные игры и соревнования.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнования по мини-волейболу. **Контрольные испытания.** Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.