Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Волейбол».Разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р/
- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённого приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196
- Другой нормативно-правовой документации Министерства просвещения РФ.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Муниципальное образование Вышневолоцкий муниципальный округ

Тверской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов "

Принято

педагогическим
советом МБОУ "СШ
№10"

28 августа 2026 г.
Протокол №10

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ
"СШ №10"
_____ /М.В.Ильина

Приказ №266 от «31»
августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель
Ткачев Сергей Юрьевич

г. Вышний Волочек 2026

Актуальностьпрограммы.

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки,тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность -позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

секции по волейболу: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы секции по волейболу:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.

- способствовать повышению работоспособности учащихся,

- развивать двигательные способности,

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающейпрограммы

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 13 лет.

Срок реализации- 1 год.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы секции по волейболу

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям волейбола.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования

Формы и режим занятий.

Два раза в неделю, продолжительность - 45 минут

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации образовательной деятельности

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола,

сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Формы и способы фиксации результатов: соревнования, игры.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;

- по частям.

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

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к

двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения, учащиеся будут:

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

Способы определения результативности.

1.Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

2. Итоги соревнований.

Содержание программы

Тема № 1. (2 часа). Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

Теоретическая часть

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Тема № 2. (16 часов). Общефизическая подготовка волейболиста

Практическая часть

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Тема № 3. (8 часов). Специальная подготовка

Практическая часть

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

Тема № 4. (25 часов). Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника выполнения нижнего приема

- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное

положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

- Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тема № 5. Тактическая подготовка (5 часов)

Обучение индивидуальных действий:

- ✓ Обучения тактике нападающих ударов;
- ✓ Нападающий удар задней линии;
- ✓ Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- ✓ Нападающий удар толчком одной ноги;
- ✓ При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- ✓ Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- ✓ Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- ✓ Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- ✓ Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- ✓ Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- ✓ Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- ✓ Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- ✓ Упражнения на расслабления и растяжения.
- ✓ Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- ✓ Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- ✓ Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Нападение

- ✓ Обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- ✓ Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- ✓ Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- ✓ Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- ✓ Упражнения для развития быстроты перемещений;
- ✓ Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;

- ✓ Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- ✓ Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Зашита

- ✓ Взаимодействие игроков;
- ✓ Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- ✓ Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- ✓ Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- ✓ Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- ✓ Обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- ✓ Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- ✓ Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- ✓ Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- ✓ Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- ✓ Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тема № 6. Игровая подготовка (14 часов)

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и

верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

Учебно-тематический план.

№ темы, название.	**Всего количество часов**	**Теория**	**Практика**
Тема № 1.Введение. Техника безопасности.Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.	2	2	-
Тема № 2. Общефизическая подготовка волейболиста	16		16
Тема № 3. Специальная подготовка	8	-	8
Тема № 4.Техническая подготовка	25	5	20
Тема № 5. Тактическая подготовка.	5	2	3
Тема № 6. Игровая подготовка. Основы взаимодействия игроков во время игры.	14	2	12
Итого:	**70**	**11**	**59**

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	кол-во учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
первый	03 сентября	28 мая	35	70	два раза в неделю

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения занятия	Раздел и тема занятия	Кол-во часов
1		Введение Техника безопасности.Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведении соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.Основы истории развития волейбола в России.	1 час.
2		ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1 час.
3		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	1 час.
4		Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	1 час.
5		Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1 час.
6		ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1 час.
7		Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	1 час.
8		Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	1 час.
9		Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1 час.
10		Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1 час.
11		Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1 час.
12		Эстафеты с различными способами перемещений.	1 час.
13		Передача мяча снизу двумя руками.	1 час
14		Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1 час.
15		Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1 час.
16		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?» , «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	1 час.
17		ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	1 час.
18		Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	1 час.
19		Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	1 час.
20		Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1 час.
21		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1 час.
22		ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1 час.
23		Учебная игра мини-волейбол.	1 час.
24		Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	1 час.
25		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	1 час.
26		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1 час.

27		Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1 час.
28		Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	1 час.
29		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1 час.
30		Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1 час.
31		ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1 час.
32		Подача и прием мяча в парах.	1 час.
33		Учебная игра мини-волейбол.	1 час.
34		Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1 час.
35		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1 час.
36		ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1 час.
37		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1 час.
38		Введение Техника безопасности.Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведении соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.Основы истории развития волейбола в России.	1 час.
39		Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1 час.
40		Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1 час.
41		Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1 час.
42		Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1 час.
43		Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	1 час.
44		Подача и прием мяча в парах.	1 час.
45		Учебная игра мини-волейбол.	1 час.
46		Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	1 час.
47		ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	1 час.
48		Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	1 час.
49		Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1 час.
50		Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1 час.
51		Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	1 час.
52		ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1 час.
53		Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	1 час.
54		Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1 час.
55		Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1 час.
56		Учебная игра мини-волейбол.	1 час.
57		Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1 час.
58		Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	1 час.

59		Индивидуальные тактические действия.	1 час.
60		Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1 час.
61		Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	1 час.
62		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1 час.
63		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1 час.
64		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1 час.
65		Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1 час.
66		Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1 час.
67		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1 час.
68		Учебная игра.	1 час
69		Учебная игра.	
70		Учет в процессе спортивной тренировки.ОФП. Контрольные испытания.	1 час.
Всего			70

Примечание

В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их временные параметры

Методическое обеспечение дополнительной программы.

Оценочные и методические материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного

труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные *педагогические принципы:*

- *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание

условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при

которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

№	*Тема программы*	*Форма организации и проведения занятия*	*Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*	*Дидактический материал, техническое оснащение занятий*	*Вид и форма контроля, форма предъявления результата*
1	Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный,Положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовкаволейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая,поточная, фронтальная	Словесный,наглядный показ,упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование,карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы,справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра,промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,соревнование

5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов поразработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался волейбол?
10. Сколько длится матч?

1.Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4.Спортивная одежда волейболиста?
5. Основные правила в волейболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит волейбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?

7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

Список литературы

1. 1.Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002.
3. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005.
5. 5.. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - http://www.sportlib.ru.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998.
8. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981.
9. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974.
10. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006.
12. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007.

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002.

14. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979.

Список используемых источников для оценки результатов освоения программы

1. Белова, С.Н., Ильина, И.В., Шамова, Т.И. Современные средства оценивания результатов обучения в школе / С.Н. Белова, И.В. Ильина, Т.И. Шамова. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 192 с.

2. Воспитательный процесс: изучение эффективности / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 128 с.

3. Журкина, А.Я. Мониторинг качества образовательной деятельности в учреждении дополнительного образования детей // Приложение к журналу «Внешкольник», Выпуск №11. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005. – 72 с.

4. Золотарёва, А.В. Мониторинг результатов деятельности учреждения дополнительного образования детей: монография / А.В. Золотарёва. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2005. – 200 с.

5. Попова, Г.П., Размерова, Г.А., Ремчукова, И.Б. Мониторинг качества учебного процесса: Принципы, Анализ Планирование / Г.П. Попова, Г.А. Размерова, И.Б. Ремчукова. – Ростов н/Д.: Учитель, 2007. – 124 с.

6. Талых, А. Предмет мониторинга – качество образования // Директор школы. – 1999. – №3. – С. 13 – 17.