

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10
ИМ. А.К. КАНИЩЕВА СТАНИЦЫ НОВОПОКРОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ №10.
Протокол № 12 от 24 мая 2023 года

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
С.Н. Шабельник
Приказ № 296а
от «24» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Волейбол»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (85 часов)
Возрастная категория: от 10 до 17 лет
Форма обучения очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер программы в навигаторе: 23505

Автор-составитель: Караченцев Игорь
Владимирович, педагог
дополнительного образования.

Ст. Новопокровская, 2023 г.

Паспорт программы

№	Волейбол	
1	Возраст учащихся	11-17
2	Срок обучения	1 год
3	Количество часов (общее)	85 ч.
4	Количество часов в год	85 ч.
5	ФИО педагога	Караченцев Игорь Владимирович
6	Уровень программы	Ознакомительный
7	Продолжительность 1 занятия (по САНПИНу)	40 мин
8	Количество часов в день	3 часа
9	Периодичность занятий (в неделю)	2 раза

Содержание

	Введение.	2
1	Раздел №1. Комплекс основных характеристик образования.	3
1.1	Пояснительная записка программы.	3
1.2	Цели и задачи	7
1.3	Содержание программы	7
1. 4	Планируемые результаты	10
2	Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.	12
2.1	Календарный учебный график.	12
2.2	Условия реализации программы	15
2.3	Формы аттестации	15
2.4	Оценочные материалы	16
2.5	Методические материалы	16
2.6	Список литературы	17

Введение

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными

навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик образования, объем, содержание, планируемые результаты.

Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости,

скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. Программа разработана на основе: рабочей программы «Физической культуры» В.И Лях издательство « Просвещение», 2019 год.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения,

испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» является то, что на уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Адресат программы. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-17 лет и реализуются в течение 1 года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Уровень программы, объем и сроки. Уровень данной программы ознакомительный. Выполнение программы рассчитано на 1 год, объем 85

часов. Длительность занятий с одной группой - 40 минут, 2 раза в неделю. Прием в объединение свободный.

Цель и задачи программы.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню

подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Содержание программы.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков

14-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	В процессе занятий		
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	
3.	Техническая подготовка			83
	ИТОГО:	85	2	83

Содержание учебного плана.

Содержание (разделы, темы)	Количество во часов
Волейбол	
Правила техники безопасности на занятии. Стойка игрока, перемещения. Овладение техникой ударов. Поддача.	1
Краткие сведения о волейболе, правила. Стойка игрока, перемещения с мячом.	1
Стойка игрока, перемещения с мячом. Техника владения мячом.	1
Стойка и перемещение. Техника владения мячом. Прием снизу. Прием сверху. Учебная игра.	1
Краткие сведения о волейболе, правила. Стойка игрока, перемещения. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Н/удар. Блокирование. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Поддача нижняя прямая. Учебная игра.	1
Краткие сведения о волейболе, правила. Прием снизу. Прием сверху. Поддача верхняя прямая.	1
Прием снизу. Прием сверху. Поддача нижняя. Тактика нападения. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Поддача верхняя прямая. Учебная игра.	1
Краткие сведения о волейболе, правила. Прием снизу. Прием сверху. Учебная игра.	
Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Поддача нижняя. Н/удар. Тактика нападения. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Поддача. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Поддача. Н/удар. Учебная игра.	1

Краткие сведения о волейболе, правила. Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Тактика защиты. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Поддача верхняя. Н/удар. Учебная игра.	1
Краткие сведения о волейболе. Стойка игрока, перемещения. Поддача нижняя. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Поддача мяча. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Поддача мяча. Н/удар. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Поддача мяча. Тактика защиты. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Поддача мяча. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Учебная игра.	1
Краткие сведения о волейболе. Стойка игрока, перемещения. Учебная игра.	1
Правила игры в волейбол. Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Н/удар. Блок. Учебная игра.	1
Правила игры в волейбол. Прием снизу. Прием сверху. Учебная игра.	1
Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
Развитие координационных способностей	1
Развитие координационных способностей	1
Развитие координационных способностей	1
Нападение атакующим прорывом	1
Нападение атакующим прорывом	1
Нападение атакующим прорывом	1
Игра по упрощённым правилам волейбола	1
Игра по упрощённым правилам волейбола	1
Игра по упрощённым правилам волейбола	1
Игра по упрощённым правилам волейбола	1
Взаимодействие двух игроков	1
Взаимодействие двух игроков	1
Взаимодействие двух игроков	1
Развитие выносливости	1
Развитие выносливости	1
Развитие выносливости	1
Развитие выносливости	1
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
Повороты без мяча и с мячом.	1
Повороты без мяча и с мячом.	1
Повороты без мяча и с мячом.	1
Повороты без мяча и с мячом.	1
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
Учебная игра.	1

Развитие координационных способностей	1
Учебная игра.	1
Прием снизу. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Подача. Н/удар. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Подача мяча. Учебная игра.	1
Учебная игра.	1
Учебная игра.	1
Развитие скоростно-силовых качеств	1
Развитие скоростно-силовых качеств	1
Развитие скоростно-силовых качеств	1
Развитие скоростно-силовых качеств	1
Прием мяча в кольцо одной и двумя с места	1
Развитие выносливости	1
Прием снизу. Учебная игра.	1
Прием сверху. Учебная игра.	1
Н/удар. Блок. Учебная игра.	1
Стойка игрока, перемещения. Подача мяча. Учебная игра.	1
Прием снизу. Учебная игра.	1
Развитие выносливости	1
Прием снизу. Учебная игра.	1
Развитие скоростно-силовых качеств	1
Стойка игрока, перемещения. Подача мяча. Учебная игра.	1
Развитие выносливости	1
Прием снизу. Учебная игра.	1
Развитие выносливости	1
Развитие выносливости	1
Прием снизу. Учебная игра.	1
Прием сверху. Учебная игра.	1

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о мини-футболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия футболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Учебный календарный график.

Номер урока	Содержание разделы темы	Количество часов	Даты преподачи		Оборудование
			Планируемая	Фактическая	
	Волейбол				
1.	Правила техники безопасности на занятии. Стойка игрока, перемещения. Овладение техникой ударов. Подача.	1	2.09.20		
2.	Краткие сведения о волейболе, правила. Стойка игрока, перемещения с мячом.	1	4.09.20		
3.	Стойка игрока, перемещения с мячом. Техника владения мячом.	1	9.09.20		
4.	Стойка и перемещение. Техника владения мячом. Прием снизу. Прием сверху. Учебная игра.	1	11.09.20		
5.	Краткие сведения о волейболе, правила. Стойка	1	16.09.20		

	игрока, перемещения. Учебная игра.				
6.	Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Н/удар. Блокирование. Учебная игра.	1	18.09.20		
7.	Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Подача нижняя прямая. Учебная игра.	1	23.09.20		
8.	Краткие сведения о волейболе, правила. Прием снизу. Прием сверху. Подача верхняя прямая.	1	25.09.20		
9.	Прием снизу. Прием сверху. Подача нижняя. Тактика нападения. Учебная игра.	1	30.09.20		
10.	Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Подача верхняя прямая. Учебная игра.	1	2.10.20		
11.	Краткие сведения о волейболе, правила. Прием снизу. Прием сверху. Учебная игра.		7.10.20		
12.	Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Подача нижняя. Н/удар. Тактика нападения. Учебная игра.	1	9.10.20		
13.	Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Подача. Учебная игра.	1	14.10.20		
14.	Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Подача. Н/удар. Учебная игра.	1	16.10.20		
15.	Краткие сведения о волейболе, правила. Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Учебная игра.	1	21.10.20		
16.	Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Тактика защиты. Учебная игра.	1	23.10.20		
17.	Стойка игрока, перемещения. Подача верхняя. Н/удар. Учебная игра.	1	28.10.20		
18.	Краткие сведения о волейболе. Стойка игрока, перемещения. Подача нижняя. Учебная игра.	1	30.10.20		
19.	Стойка игрока, перемещения. Подача мяча. Учебная игра.	1	4.11.20		
20.	Стойка игрока, перемещения. Подача мяча. Н/удар. Учебная игра.	1	6.11.20		
21.	Стойка игрока, перемещения. Подача мяча. Тактика защиты. Учебная игра.	1	11.11.20		
22.	Стойка игрока, перемещения. Подача мяча. Учебная игра.	1	13.11.20		
23.	Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Учебная игра.	1	18.11.20		
24.	Краткие сведения о волейболе. Стойка игрока, перемещения. Учебная игра.	1	20.11.20		
25.	Правила игры в волейбол. Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Учебная игра.	1	25.11.20		
26.	Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Н/удар. Блок. Учебная игра.	1	27.11.20		
27.	Правила игры в волейбол. Прием снизу. Прием сверху. Учебная игра.	1	2.12.20		
28.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	4.12.20		
29.	Развитие координационных способностей	1	9.12.20		

30.	Развитие координационных способностей	1	11.12.20		
31.	Развитие координационных способностей	1	16.12.20		
32.	Нападение атакующим прорывом	1	18.12.20		
33.	Нападение атакующим прорывом	1	23.12.20		
34.	Нападение атакующим прорывом	1	25.12.20		
35.	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	30.12.20		
36.	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	6.01.21		
37.	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	8.01.21		
38.	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	13.01.21		
39.	Взаимодействие двух игроков	1	15.01.21		
40.	Взаимодействие двух игроков	1	20.01.21		
41.	Взаимодействие двух игроков	1	22.01.21		
42.	Развитие выносливости	1	27.02.21		
43.	Развитие выносливости	1	29.01.21		
44.	Развитие выносливости	1	3.02.21		
45.	Развитие выносливости	1	5.02.21		
46.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	10.02.21		
47.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	12.02.21		
48.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	17.02.21		
49.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	19.02.21		
50.	Повороты без мяча и с мячом.	1	24.02.21		
51.	Повороты без мяча и с мячом.	1	26.02.21		
52.	Повороты без мяча и с мячом.	1	3.03.21		
53.	Повороты без мяча и с мячом.	1	5.03.21		
54.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	10.03.21		
55.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	12.03.21		
56.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	17.03.21		
57.	Учебная игра.	1	19.03.21		
58.	Развитие координационных способностей	1	24.03.21		
59.	Учебная игра.	1	26.03.21		
60.	Прием снизу. Учебная игра.	1	31.03.21		
61.	Стойка игрока, перемещения. Прием снизу. Прием сверху. Поддача. Н/удар. Учебная игра.	1	2.04.21		
62.	Стойка игрока, перемещения. Поддача мяча. Учебная игра.	1	7.04.21		
63.	Учебная игра.	1	9.04.21		
64.	Учебная игра.	1	14.04.21		
65.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	16.04.21		
66.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	21.04.21		
67.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	23.04.21		
68.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	28.04.21		
69.	Прием мяча в кольцо одной и двумя с места	1	30.04.21		
70.	Развитие выносливости	1	5.05.21		

71.	Прием снизу. Учебная игра.	1	7.05.21		
72.	Прием сверху. Учебная игра.	1	12.05.21		
73.	Н/удар. Блок. Учебная игра.	1	14.05.21		
74.	Стойка игрока, перемещения. Подача мяча. Учебная игра.	1	19.05.21		
75.	Прием снизу. Учебная игра.	1	21.05.21		
76.	Развитие выносливости	1	26.05.21		
77.	Прием снизу. Учебная игра.	1	28.05.21		
78.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	2.06.21		
79.	Стойка игрока, перемещения. Подача мяча. Учебная игра.	1	4.06.21		
80.	Развитие выносливости	1	9.06.21		
81.	Прием снизу. Учебная игра.	1	11.06.21		
82.	Развитие выносливости	1	16.06.21		
83.	Развитие выносливости	1	18.06.21		
84.	Прием снизу. Учебная игра.	1	23.06.21		
85.	Прием сверху. Учебная игра.	1	25.06.21		

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий волейболом.
2. Спортивный инвентарь (волейбольная сетка, волейбольные мячи стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для мини-футбола, футболки, майки, шорты)

Формы аттестации учащихся

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

2.4. Оценочные материалы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные 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.

Методические материалы.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий спортом в формировании личности.

Организационные основы занятий спортивной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

На занятиях спортивного объединения используются разнообразные методы организации образовательной деятельности:

- Словесный (беседа, рассказ упражнений);
- Наглядный (показ правильности упражнений)
- Практический (самостоятельная работа детей).
- Репродуктивный метод (пояснение)

Формы организации учебного занятия.

В ходе реализации программы предполагается использование различных форм и методов обучения: индивидуальной, парной, групповой работы .

Алгоритм учебного занятия.

I этап – организация;

II этап – теоретическая часть;

III этап – практическая часть;

IV этап – окончание занятия.

Литература, рекомендуемая для педагога.

1. Банников А.М., Костюков В.В. 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. *Никитушкин 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.

Литература, рекомендуемая для учащихся.

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982