


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №1
от «28» августа 2019 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №1
от «04» сентября 2019 года
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
 О.Е. Жданова



Общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования:
Гребенщиков Николай Александрович

г. Серов, 2019г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования спортивной секции по волейболу составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Государственная программа "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. 17 декабря 2010 г. № 1897).
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. 17 мая 2012 г. № 413_)
- Решение Комитета по социальной политике Законодательного собрания Свердловской области от 02.06.2015г. №68/5 О рекомендациях «круглого стола» на тему «Дополнительное образование детей в Свердловской области: состояние, проблемы, перспективы и пути совершенствования нормативного правового обеспечения».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Программа дополнительного образования спортивной секции по волейболу имеет *физкультурно-спортивную направленность*, программа является модифицированной и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья.

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005.

Новизна и оригинальность 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 заниматься 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.

Занятие волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

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 воспитанников и развивают умения управлять эмоциями, не терять контроль над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не «падать» духом.

Формируя на основе вышперечисленного 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

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,
- сведение 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.

Актуальность программы 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 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большой учебной нагрузкой и объёмам домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель: Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

1.Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- сформировать представление об оздоровление организма и улучшение самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний, умений и навыков в области раздела физической культуры – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно, контролировать своё самочувствие при физических нагрузках.

2.Развивающие:

- развивать физические качества
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3.Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность и уважение к сопернику;
- воспитывать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является большее количество часов (не 72 часа, а 180 часа), не один год, а три и возможность заниматься волейболом детям не имеющих

специальной и физической подготовки так как еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Отличительные особенности данной программы: программа рассчитана на более полное изучение правил игры, обучению, совершенствованию и закреплению технических навыков, полученных в школе и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких знаний и технических приёмов в избранном виде спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Правила игры по волейболу.
2. Основы физической подготовки в волейболе.
3. Изучение и обучение основам техники волейбола.
4. Изучение и обучение основам тактики игры.
5. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: в группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для обучающихся 10-14 лет.

Сроки реализации программы 1 год:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,5 (академических) часа, 5 часов за неделю в год обучения составляет 180 часов.

Формы и режим занятий

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

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

Форма проведения занятий: беседа (теоретическая), практическая, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемый результат

По окончании обучения учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно, распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Сформировать навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить технику перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхнего приёма мяча и верхней передачи;
9. Освоить технику нижнего приема мяча и передач снизу;
10. Освоить технику подачи мяча снизу.

Формы и способы определения результативности программы

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных 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 учебного – тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

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.

Итоговая аттестация проводится в конце второго 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. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов	1 год обучения			Всего
		Теория	Практика		
1	Общие основы волейбола III и TB правил игры	10			10
2	Общефизическая подготовка	5	30		35
3	Специальная подготовка	6	22		28
4	Техническая подготовка	8	30		38
5	Тактическая подготовка	8	20		28
6	Игровая подготовка	6	21		27
7	Контрольные и календарные игры	4	10		14
	Общее количество часов в год	47	133		180

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Разделы программы	Формы организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации Учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ИП и ТБ правил игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конструкты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный инструктаж, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Совестный, наглядный показ, упражнение в парах, тренировка.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего.	Тестирование, карточки судьи, протоколы.	
3	Специальная подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ педагогам.	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, тренировка, наглядный показ педагогам, 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, тренировка, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.	

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	Введение (вводное занятие)	1	1		
	- Цели и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом в спортивном зале. - Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	1		
3	-Правило личной гигиены, требования к одежде и обуви волейболиста, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1		
4-6	- Правила соревнований по волейболу. - Судейская и инструкторская практика. - Основы спортивной тренировки.	3	1 1 1		
7-9	Волейбол в России и в Море (беседа) - Первые соревнования волейбола в России и за рубежом. - Популярность волейбола в России. - Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	3	1 1 1		
10	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1		1	
11-18	- Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. - Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой. -Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах. - Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.	8		2 2 2 2	
19-24	- Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. - Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. - Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	6		2 2 2	
25-34	-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. - Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. - Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. - Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча	10		2 2 2 2	

	<p>сверху двумя руками в треугольнике.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. 			2	
35-44	<ul style="list-style-type: none"> - Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. - Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. - Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. - Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой. - Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. 	10		2	
45-54	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. - Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. - Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. - Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. - Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. 	10		2	
55-63	<ul style="list-style-type: none"> - Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. - Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача. - Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. - Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача. 	9		2	
64-90	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. - Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача. - Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача. - Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача. - Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. - Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. - Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. 	26		2	

	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. 			2	
	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. 			2	
	<ul style="list-style-type: none"> - Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. - Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. 			2	
	<ul style="list-style-type: none"> - Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. 			2	
91-95	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. - Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. - Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. - Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. - Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. 	5		1	
				1	
				1	
				1	
96-105	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. - Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. - Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. - Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. - Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. 	5		1	
				1	
				1	
				1	
106-107	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. - Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи 	2		1	
				1	

	партнера.				
108	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	1		1	
109	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.	1		1	
110-112	- Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера. - Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. - Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	3		1 1 1	
113-114	- Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	2		1 1	
115	- Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	
116	- Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	
117-127	- Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. - Контрольная игра. - Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. - Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. - Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. - Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). - Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). - Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	11		1 1 1 1 1 1 1 1 1	

	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). - Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. 			1	
128-132	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. - Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). - Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).. - Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). - Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). 	5		1	
123	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. 	1		1	
124-128	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. - Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. - Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. - Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность. - Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность. 	5		1	
129-133	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача на точность. - Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность. - Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность. - Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность. - Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность. 	5		1	
134-137	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность. - Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. - Упражнения для развития выносливости. 	4		1	

	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. - Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.			1	
				1	
138-140	-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. -Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1. - Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.	3		1	
				1	
141	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.	1		1	
142	Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.	1		1	
143	Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1	
144	Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1	
145	Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1	
146	Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1	
147	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	1		1	
148	Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	1		1	
149	Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.	1		1	
150	Контрольная игра.	1		1	
151	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	
152	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	
153	Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	
154	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	

155	Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия.	1		1	
156	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.	1		1	
157	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия.	1		1	
158	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия.	1		1	
159	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия.	1		1	
160	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.	1		1	
161	Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия.	1		1	
162	Упражнения для развития быстроты. Тактика нападения: командные действия.	1		1	
163	Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	
164	Упражнения для развития выносливости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	
165	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	
166	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1		1	
167	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия.	1		1	
168	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.	1		1	
169	Упражнения в висах и упорах. Тактика защиты: групповые действия.	1		1	
170	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: групповые действия.	1		1	
171	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия.	1		1	
172	Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия.	1		1	
173	Бег с препятствиями. Кросс. Тактика защиты: командные действия.	1		1	
174	Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия.	1		1	
175	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	
176	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	

177	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	
178	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1	
179	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.) Контрольная игра.	1		1	
180	Подведение итогов учебно-тренировочного периода за год в целом.	1	1		
	Итого:	180	10	170	

Тематическое планирование контрольного тестирования

№ п.п.	Вид (форма) работы	Тема	Кол-во часов, отводимых на данную работу	Сроки проведения (неделя, месяц)
1.	тестирование	Сдача входящих нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя сентября
2.	соревнование	Участие в контрольных и городских соревнованиях	2	В течение года
3.	тестирование	Сдача итоговых нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя мая

Врачебный контроль.

Осуществляется работником медицинского учреждения, специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

К занятиям волейболом допускаются дети и подростки, имеющие допуск врач.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми игровыми видами спорта, к волейболу не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболевания придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Методическое обеспечение образовательного процесса

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Закономерности использования средств рассказ, демонстративный показ. Так, в работе над техническими ошибками дети всегда должны добиваться точности выполнения, стремиться применять и употреблять термины, полученные на теоретических занятиях.

Вместе с тем, применение правил ни в коем случае не должно носить характер навязанных педагогом догматических предписаний. Ценными знания для данной практики становятся лишь в случае косвенного воздействия, знания никак не могут подменить собой воображения, творчества ребенка.

Эффективным для развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики. Ученику знания теории помогут решить в процессе соревнований новые задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведет к более глубокому ее усвоению.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу;
- Схема и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- Правила игры в волейбол;
- Правила судейства в волейболе;
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу;
- Инструкция по технике безопасности при занятиях волейболом.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способ) обучения зависит от психологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

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 определение педагогические принципы:

- *принцип субъективности познающего сознания.* Педагог и учащиеся определяются активному субъективному образования.
- *принцип дополненности.* 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 психофизических 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».

Материально-техническое обеспечение образовательной программой

Основой учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающего;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- высокая гимнастическая перекладина для подтягивания в висе 6-8 штук;
- гимнастическая скакалка для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные эспандеры на каждого обучающегося;
- гимнастические маты 10-12 штук;
- баскетбольный мяч.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки 5-7 штук;
- гимнастическая стенка 12-15 пролётов.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 180 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Список литературы для педагога

1. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
3. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.
5. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
6. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
7. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
8. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.

Список литературы для детей и родителей

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.