

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Сокольского муниципального округа

МАОУ "СОШ № 9"

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета

Протокол №1 от 30.08.2024 г.



Директор МАОУ "СОШ №9"

Т.А. Губитина

Приказ №216-о/д от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Уровень – стартовый

Срок реализации: 9 месяцев

Автор: Козлова Л.В.,
педагог дополнительного образования

г. Сокол
Вологодская область
2024 г.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» составлена в соответствии следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с последующими изменениями)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями).
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 г. № 467.
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержден приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г.
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.» 09-3242

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 мобилизовывать 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 поведенческие установки, 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,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Актуальность и новизна в настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

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 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.

Новизна данной программы заключается в интеграции образовательных программ учреждений общего и дополнительного образования.

Отличительные особенности данной программы:

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по волейболу для детей 12-18 лет разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке.

Обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- Создание условий для развития личности юных волейболистов.
- Укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
- Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
- Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
- Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
- Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Педагогическая целесообразность педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, проблему формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для обучающихся 12-18 лет. Именно в этот период наиболее целесообразно привитие обучающимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными социальными группами. В то же время подростки остаются детьми, а в детском возрасте умения и навыки формируются легче.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная.

Адресат программы – дети 12-18 лет. Наполняемость группы 12-15 человек, группы могут быть разновозрастными.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Ожидаемые результаты:

- сформированность у обучающихся устойчивого интереса к волейболу, развитию основных физических качеств;

- сформированность простейших навыков самоконтроля за физической нагрузкой;
- сформированность теоретических знаний о волейболе, истории волейбола, правилах техники безопасности при занятиях волейболом;
- сформированность у обучающихся устойчивой потребности в систематических занятиях волейболом.
- овладение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре, тактики игры, различных техник владения мячом, технических приемов;

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

II. Цели и задачи программы.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;

– создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

- воспитать стремление у детей к физическому саморазвитию;
- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;

III. Содержание программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел, тема урока	Количество часов	Теория	Практика
1	Основы занятий по волейболу	12	9	3
1.1	Развитие волейбола в России за рубежом.	3	3	0
1.2	Терминология элементов волейбола.	3	2	1
1.3	Строение и функции организма человека.	3	2	1
1.4	Профилактика травматизма при занятиях волейбола.	3	2	1
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	27	8	19
2.1	Перемещение в стойке приставными шагами боком.	3	1	2
2.2	Ускорения, старты из различных положений.	3	1	2
2.3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	12	3	9
2.4	Бег «змейкой», «восьмёркой»	6	2	4
2.5	Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд.	3	1	2
3	Техника передач и ударов	36	11	25
3.1	Передача после остановки	3	1	2
3.2	Передача мяча	3	1	2
3.3	Передача в движении	3	1	2
3.4	Передача, остановка мяча	3	1	2
4	Техника передачи мяча:	3	1	2
4.1	Распасовка , удар	3	1	2
4.2	Блокирование мяча	3	1	2
4.3	Приём мяча	3	1	2
4.4	Комбинации из основных элементов: , (пас), прием мяча, остановка, атакующий удар	12	3	9
5	Итоговые соревнования	27	5	22
	Итого:	102	33	69

Содержание учебного курса

1 Раздел. Основы занятий по волейболу (теория 9 часов, практика 3 часа)

1.1 Развитие волейбола в России за рубежом:

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). Осенью 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название --

«волейбол». В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,64х15,1 м (25 х 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5--68,5 см (25--27 дюймов) и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.

1.2 Терминология элементов волейбола:

Антенна - вертикальные стержни, обычно красно-белые, возвышающиеся над внешними сторонами сетки обозначают границы корта. Если мяч задевает эти антенны, то считается, что он был подан в аут.

Волна - передача на удар вдоль сетки одному из двух нападающих (1 или 2 темпу) в одной зоне.

Взлет - удар с низких передач (нападающий прыгает на удар до передачи)

Второй темп - вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

Диагональный - самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют в основном с задней линии, не участвуют в приёме.

Диг (от английского dig) - защитный удар, выполняемый в броске, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороны ладони.

Добить до пола - основная цель игры в волейбол.

Доигровщик (нападающий второго темпа) - атакуют с краёв сетки.

Доигровка - продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём. Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.

Дриблинг - характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.

Загнать под кожу - при атакующем ударе нападающего загнать мяч между сеткой и руками блокирующих.

Зачехлить - выиграть очко блоком.

Зона конфликта - зона ровно посередине между принимающими игроками.

Подача в зону конфликта сильно затрудняет прием.

Кат шот (от английского cut shot) - сильный удар по мячу, после которого мяч летит под острым углом вдоль сетки.

Кобра (от английского cobra) - удар по мячу, совершаемый жестко зафиксированными пальцами. В этот момент движения рук игрока напоминают бросок кобры.

Либеро - специальный игрок защиты в волейболе, который не может быть капитаном команды. Либеро может заменить любого игрока на площадке, когда тот находится на задней линии неограниченное количество раз. Либеро не может ни подавать мяч, ни давать пас сверху в передней линии. Форма либеро должна отличаться от формы основной команды по дизайну и по цветовой гамме, однако номер присваивается ему в последовательном ряду как у остальной команды. Либеро должен быть оплотом команды в защите, прилагать максимальные усилия к тому, чтобы мяч не коснулся площадки. При этом он должен быть заводилой на площадке, подбадривать и поддерживать команду в процессе игры. Либеро должен иметь взрывную реакцию, быстроту движений, точность доводки мяча до связующего. Он должен предугадывать действия соперника, читать развитие игры, чтобы оказаться в нужном месте, в нужное время.

Морита - игрок 1-го темпа перед отталкиванием от опоры в последний момент задерживает движение. Передача для удара примерно на высоте 1 метр.

Надеть на уши - игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч ударяется обратно в атакующего. Неприятный для игрока исход атаки.

Обратный крест - первым на удар перед связкой выходит нападающий, находящийся сзади связки, вторым - нападающий перед связкой.

1.3 Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

1.4 Профилактика травматизма на занятиях :

Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

2 Раздел. Техника передвижений, остановок , поворотов и стоек (теория 8 часов, практика 19 часов):

1. **Перемещения** по площадке осуществляются ходьбой, бегом, скачком, приставным и скрестным шагом. Начало перемещения должно быть одноимённым, быстрым, целенаправленным, осуществляться на носках. При перемещении руки должны быть вынесены вперёд и не производить активных маховых движений.

2. **Остановки** выполняются шагом, выпадом, скачком (широкий шаг с

безопорной фазой, как правило, скачок сочетается с бегом, позволяет выполнить быструю остановку). При выполнении остановки ногу для стопорящего эффекта ставят с пятки.

3. **Повороты** выполняются в направлении предполагаемой передачи.

4. **Стойки** (высокая, средняя (основная), низкая) — положение игрока, которое он принимает, готовясь к выполнению игрового приёма. Основные элементы техники: ноги врозь, слегка согнуты в коленных суставах, одна нога немного впереди другой (или параллельно), туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтевых суставах, плечи опущены.

практические занятия включают отработку элементов:

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Стойка «тройной угрозы»
- Стойка готовности
- Стойка игрока, владеющего мячом
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

3 раздел. Техника передач и ударов (теория 11 часов, практика 25 часов):

Техника передач в волейболе:

1. **Передача двумя руками сверху.** В исходном положении ноги игрока согнуты в коленях, руки вынесены перед лицом так, что большие пальцы находятся примерно на уровне бровей. Кисти рук слегка повёрнуты внутрь, концы пальцев образуют овал в форме ковша. Пальцы оптимально напряжены. При приближении мяча встречное движение к нему начинают ноги — они

выпрямляются в коленных суставах и поднимают тело игрока. Вслед за этим в движение включаются руки — они поднимаются и выпрямляются на встречу мячу.

2. **Передача в прыжке.** Руки выносятся над головой несколько выше, и передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активной работы рук.

3. **Передача назад** (стоя спиной к цели). Игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счёт разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника.

Техника нападающих ударов в волейболе:

1. **Разбег.** Начинается у линии атаки с медленных шагов, но постепенно ускоряется. Составляет примерно 2–4 м и обычно направлен к сетке под острым углом. Цель разбега — сократить расстояние до мяча.

2. **Прыжок.** Выполняется сразу после разбега: игрок переходит на стопорящий шаг, перекачивается с пяток на носки, отталкивается и подлетает вверх, разводя, а затем поднимая руки.

3. **Нападающий удар.** Рука, которой проводится атака, отходит назад и остаётся в дугообразном положении. Одновременно с этим происходит разворот корпуса. Нападающий удар совершается в максимально высокой точке прыжка и осуществляется сзади и сверху относительно мяча.

4. **Приземление.** Происходит мягко, пружинисто и на обе ноги, которые должны быть слегка согнуты. Важно при этом не задеть сетку и не совершить заступ.

5. Существует несколько вариаций атакующих ударов: в процессе разбега, с поворотом и без, с подскоком, с переводом, боковые и обманные.

практические занятия включают отработку элементов:

- Передача мяча одной рукой
- Передача мяча другой рукой
- Атакующий удар

– Передача мяча в паре

4 раздел. Техника передачи мяча:

Передача мяча – прием игры, с помощью которого создают условия для взаимодействия команды. Способы передач: Двумя руками в опоре, Двумя руками в прыжке, Одной рукой в прыжке. Приемы мяча: Двумя руками снизу, Двумя руками сверху, Одной рукой. Прием мяча в волейболе двумя руками снизу. При приеме игрок принимает положение: ноги согнуты, одна впереди, руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз.

практические занятия включают отработку элементов:

Приём мяча снизу двумя руками

Приём мяча сверху двумя руками

Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением

Методическое обеспечение.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24x12м. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: 1. Сетка волейбольная- 1шт. 2. Стойки волейбольные-2шт. 3. Гимнастические стенки-2 шт. 4. Гимнастические скамейки-3-4шт. 5. Гимнастические маты-3шт. 6. Скакалки-20шт. 7. Мячи набивные (масса 1 кг)-10шт. 8. Резиновые амортизаторы-10 шт. 9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-10 шт. 10.Рулетка-2 шт. 11.Макет площадки с фишками-2 комплекта.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебных занятий по волейболу в спортивной школе используется зал: размеры 24/12 м. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, большое количество волейбольных и малых теннисных мячей, а также набивные мячи, скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы.

Календарный учебный график

Продолжительность реализации программы составляет: 102 часа

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу

№	Дата	Тема занятия	Кол- Во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма
1.	Сентябрь	Основы занятия по волейболу	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
2.	Сентябрь	Развитие волейбола в России за рубежом	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
3.	Сентябрь	Терминология элементов волейбола (теория)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
4.	Сентябрь	Терминология элементов волейбола (практика)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
5.	Сентябрь	Строение и функции организма человека (теория)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
6.	Сентябрь	Строение и функции организма человека (практика)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
7.	Октябрь	Профилактика и травматизм при занятиях волейболом (теория)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
8.	Октябрь	Профилактика и травматизм при занятиях волейболом (практика)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
9.	Октябрь	Техника передвижений , остановок, поворотов и стоек (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
10.	Октябрь	Техника передвижений , остановок, поворотов и стоек (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
22	Октябрь	Перемещение в стойке приставными шагами боком (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
23	Октябрь	Перемещение в стойке приставными шагами боком (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
28	Ноябрь	Ускорения, старты из различных положений (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
29	Ноябрь	Ускорения, старты из различных положений (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
34	Ноябрь	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (теория)	3	Очная	Спортивный зал	Опрос
35	Ноябрь	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (практика)	9	Очная	Спортивный зал	Опрос
40	Декабрь	Бег «змейкой», «восьмёркой» (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
	Декабрь	Бег «змейкой», «восьмёркой» (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
41	Декабрь	Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд. (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
42	Декабрь	Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
46	Декабрь	Техника передач и ударов (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
47	Декабрь	Техника передач и ударов (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
52	Январь	Передача после остановки (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
53	Январь	Передача после остановки (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
58	Январь	Передача мяча (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
59	Январь	Передача мяча (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
63	Февраль	Передача в движении (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
64	Февраль	Передача в движении (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
68	Февраль	Передача, остановка мяча (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
69	Февраль	Передача, остановка мяча (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
72	Март	Распасовка, удар (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос

73	Март	Распасовка, удар (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
77	Март	Блокирование мяча (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
78	Март	Блокирование мяча (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
82	Март	Приём мяча (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
83	Март	Приём мяча (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
87	Апрель	Техника передачи мяча (теория)	1	Очная	Спортивный зал	Опрос
88	Апрель	Техника передачи мяча (практика)	2	Очная	Спортивный зал	Опрос
92	Апрель	Комбинации из основных элементов : (пас), приём мяча, остановка, атакующий удар (теория)	3	Очная	Спортивный зал	Опрос
93	Апрель	Комбинации из основных элементов : (пас), приём мяча, остановка, атакующий удар (практика)	9	Очная	Спортивный зал	Опрос
97	Май	Итоговые соревнования (теория)	4	Очная	Спортивный зал	Опрос
98	Май	Итоговые соревнования (практика)	20	Очная	Спортивный зал	Опрос

Воспитательный компонент программы

В ходе занятий воспитывать трудолюбие, потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Происходит приобщение детей к здоровому образу жизни.

Методическое обеспечение для программы «Волейбол»:

1. Соответствующее помещение: спортивный зал
2. Достаточная освещенность кабинета.
3. Наличие материально-технической базы:
 - Мяч волейбольный;
 - Сетка;
 - конусы тренировочные;
 - компрессор для накачивания мячей;
 - тренерская комната;
 - раздевалки для обучающихся;
 - спортивные площадки.

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Форма контроля и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического

материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельности.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе

«Волейбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

Список литературы

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 2012 - 78 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в ФВ. - М., ФиС, 2010. – 125 с.
3. Айриянца, - М., «Физкультура и спорт», 2011. - 230 с. Волейбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд. 2-е, доп. Под ред. А.Г.
4. Клещев, – М.: Физкультура и спорт , 2013. – 93с, Волейбол: Сб. Статей.
5. Клещева, Ю. Н. Айриянца, А. Г. Волейбол: Учебник для ин-тов Физ. культ. – 3-е изд., доп.- М.:ФиС, 2012.- 270с
6. Гальперин, С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). Изд. 2-е, перераб. и доп. для пед. ин-тов. - М., «Высш. Школа», 2014. – 156 с.
7. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 192 с.
8. Железняк, Ю.Д., Ивойлов, А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011 - 239 с.
9. Железняк, Ю.Д., Слупский, Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2010. - 128 с.
10. Иванов, А.А. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. - Екатеринбург, 2013. - 52 с.
11. Ивенских, В.М. Волейбол: Методические рекомендации. - г. Новая Ляля, 2013. - 40 с.
12. Ивойлов, А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 152 с.
13. Клещев, Ю.Н., Фурманов, А.Г. Юный волейболист. - М.: ФиС, 2011. - 231 с.
14. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: ООО "Фирма "Издательство АСТ", 2007- 272 с.
15. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 2010. –

268 с.

16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 543 с.

17. Матвеев Л.П., Петрова Т.В., Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт. - сост. - 2-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2014. - 96 с.

18. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 288 с.

19. Оранский, И.Е. Будьте здоровы! - Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 2011. - 288 с.

20. Пименов, М.П. Волейбол: специальные упражнения. - Киев, 2011. - 188

с.

