

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования детей «Олимп»

(МУДО «ЦДОД «Олимп»)

«Олимп» челядылы содтөд төдөмлун сетаншөрин» содтөд төдөмлун

сетан муниципальной учреждение

(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:  
Методическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 5  
от «18» марта 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ: Директор  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Е.А.Некрасова  
« 24 » марта 2022 г.

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 5  
от « 24 » марта 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

**(стартовый уровень)**

**Направленность:**

Физкультурно-спортивная

Для учащихся

10-16 лет

4 года обучения

**Составитель:**

Канев Артем Егорович,

педагог дополнительного образования

Сыктывкар  
2022

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа « Волейбол » традиционная, учрежденческая, разновозрастная имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа « Волейбол » разработана на основе:

### **1. Нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:**

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 – р;
- СанПИна 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;
- приказа Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- приказа Министерства образования и науки России от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214 – п;
- приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

## **2. Типовых программ по направлению деятельности:**

Долинская А.В. **Волейбол** // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1986., На основе которой была построена дополнительная общеобразовательная, дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол».

Игра в волейбол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

### **Актуальность:**

Программа « Волейбол » направлена на углубленную подготовку учащихся по волейболу и овладение основами инструкторской и судейской деятельности. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программа позволяет решить проблему формирования позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия в условиях агрессивной информационной среды для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Занятия по программе « Волейбол » позволяют углубленно изучить и расширить знания и умения детей и дает специализированные знания и умения в области «волейбол».

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что данная программа не повторяет, а углубляет знания и умения учащихся по физическому воспитанию, и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

### **Адресат программы:**

Данная программа является программой традиционной предназначена для детей в возрасте 10-16 лет без специальной подготовки.

На данную программу принимаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и медицинской справки о состоянии здоровья. Отчисление учащихся производится на основании локального акта, разработанного в учреждении. Количество учащихся в группах до 15 человек.

### **Сроки и объем освоения программы:**

Продолжительность образовательного цикла- 4 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы-720 ч.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	4	144
2	4	144
3	6	216
4	6	216
<b>ВСЕГО</b>		<b>720</b>

### **Режим занятий**

Режим работы 1-2 года обучения для всех групп по 4 часа 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут с 10 минутным перерывом между занятиями; 3-4 года обучения для всех групп по 6 часов 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут с 10 минутным перерывом между занятиями.

Занятия проводятся в групповой форме.

Год обучения	Количество часов и раз в неделю	Продолжительность одного занятия в академических часах
1	2 раза по 2 часа	45
2	2 раза по 2 часа	45
3	3 раза по 2 часа	45
4	3 раза по 2 часа	45

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - углубленное обучение детей и подростков игре в волейбол в доступной для них форме.

### **Задачи:**

#### **Обучающие задачи:**

- Приобретение необходимых знаний и навыков игры в волейбол, навыков обеспечения собственной безопасности;
- Ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- Подготовка инструкторов и судей по волейболу.

#### **Развивающие задачи:**

- Содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- Развитие творческой увлеченности и индивидуальных способностей ребенка;
- Подготовка спортсменов – разрядников.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитание чувства ответственности, коллективизма;
- Формирование нравственных и морально-волевых качеств учащихся;
- Воспитание чувства национальной гордости, патриотизма, интернационализма;
- Воспитание социально активной личности, готовую к трудовой деятельности в будущем;

### 3. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование тем, разделов	кол-во часов 1 год	кол-во часов 2 год	кол-во часов 3 год	кол-во часов 4 год	Всего
1	Введение.	3	-	-	-	3
2	ОФП и СФП. Спортивные игры.	18	-	-	-	18
3	Техническая и тактическая подготовка.	123				123
4	Введение. Техника безопасности.	-	2	2	2	6
5	Основы знаний.	-	6	12	12	30
6	ОФП и СФП.	-	50	75	75	200
7	Техническая и тактическая подготовка.	-	75	110	110	495
8	Инструкторская и судейская подготовка.	-	3	4	4	11
9	Подведение итогов обучения.	-	3	3	3	9
10	Мероприятия.	-	5	10	10	25
<b>ИТОГО:</b>		144	144	216	216	720

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

№	Разделы программы.	Количество часов		
		теория	практи	всего
1.	Введение.	3	-	3
2.	ОФП и СФП. Спортивные игры.	-	18	18
3.	Техническая и тактическая подготовка.	-	123	123
<b>ИТОГО:</b>		<b>3</b>	<b>141</b>	<b>144</b>

## 1. Введение – (3 часа)

### Теория:

Техника безопасности на занятиях в секции волейбола.

Правила игры и соревнований

Основы судейской терминологии и жеста. (3 часа)

## 2. ОФП и СФП. Спортивные игры - (18 часов)

### Практика:

Ходьба, бег с изменением направления и скорости движения.

Акробатические и легкоатлетические упражнения.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести, верхнего плечевого пояса, кистей, пальцев рук. Прыжки на одно ноге, на двух, со сменой ног, с доставанием предметов, на гимнастической скамейке - (18 часов)

## 3. Техническая и тактическая подготовка-(123 часа)

### Практика:

Стойка игрока (нижняя, средняя, высокая), передвижение (шагом, бегом, скачками, выпады, прыжки приставные шаги).

Передача мяча сверху на месте, после перемещения вперед, в сторону передача перед собой, через сетку. Прием снизу в парах, прием подачи. Нижняя прямая и нижняя боковая подачи. Игра по упрощенным правилам. Выбор способа передачи, отбивания через сетку. Подач на точность. Взаимодействие игроков передней линии при второй подаче. Взаимодействие игроков задней линии, страховка, защита «углом вперед» -(123 часа)

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## 2 год обучения

№ п/п	Разделы программы. Содержание.	Количество		
		теори	практи	всего
1.	<b>Введение. Техника безопасности.</b>	2	-	2
2.	<b>Основы знаний.</b>	6	-	6
3.	<b>ОФП и СФП.</b>	-	50	50
4.	<b>Техническая и тактическая подготовка.</b>	-	75	75
5.	<b>Инструкторская и судейская подготовка.</b>	1	2	3
6.	<b>Подведение итогов обучения.</b>	1	2	3
7.	<b>Мероприятия.</b>	-	5	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>	<b>134</b>	<b>144</b>

### 1. Введение. Техника безопасности. (2 часа)

#### Теория:

#### 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

#### 2. Краткий исторический очерк развития волейбола.

Год рождения волейбола. Основатель игры в в/б. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. – (2 часа)

### 2. Основы знаний. – (6 часов)

#### Теория:

#### 1. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развития. Связочный аппарат и его функции.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила техники Безопасности. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

3. Правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении, переломе.

### 3. Общая физическая подготовка. – (25 часов)

#### Практика:

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным

использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

#### 1. Строевые упражнения

- основная стойка
- действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя
- переход с шага на бег и с бега на шаг
- изменение скорости движения
- изменение направления движения
- остановка во время движения шагом и бегом

#### 2. Гимнастические упражнения

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения с набивными мячами
- упражнения со скакалками
- упражнения для мышцы туловища и шеи -
- упражнения на скамейках

#### 3. Акробатические упражнения

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)
- кувырком вперед, назад из упора присев

#### 4. Легкоатлетические упражнения:

- беговые ускорения до 40 м
- эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров
- прыжки с места, с разбега (в высоту, в длину)

#### 5. Метание:

- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений
- метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы

## 2. **Специальная физическая подготовка. – (25 часов)**

### **Практика:**

Под специальной физической подготовкой понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

#### 1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста( лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами
- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу
- челночный бег 5 и 10 м ( общий пробег за одну попытку 20-30 м)
- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а



обратно спиной

- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно
- челночный бег с набивными мячами в руках

## 2. Упражнения для развития прыгучести

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх
- то же, но с прыжком вверх
- то же, но с набивным мячом в руках
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед
- то же, с отягощением
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх
- прыжки вверх доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами
- то же но прыжки с разбега в три шага
- прыжки через скакалку.

## Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

- круговые движения в кистевых, локтевых и плечевых суставах; сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями
- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах
- многократные передачи набивного мяча от груди двумя руками в парах
- многократные передачи баскетбольного мяча
- многократные броски волейбольного мяча двумя руками, поочередно правой и левой рукой в парах, в стену.

## Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой
- упражнение с подвешенными мячами
- упражнения с набивными мячами, с волейбольными
- подача с силой у стены с отскоком

## 4. Техническая подготовка – (75 часов)

### Практика:

#### 1. Техника нападения – (25 часов).

##### а) действия без мяча:

- перемещения и стойки (высокая, средняя, низкая стойки); ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, приставными шагами; сочетании способов перемещений).

##### б) передача мяча (сверху двумя руками, с набрасывания партнера, в

различных направлениях на месте и после перемещения, передач в парах; снизу двумя руками, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения).

- подача мяча ( нижняя прямая, подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м, подача через сетку из-за лицевой линии).

## 2. Техника защиты – (25 часов)

а) действия без мяча:

- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед.

б) действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи).
- прием мяча снизу двумя руками ( отбивания мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения).

-

## 4.1.Тактическая подготовка- ( 25 часов)

1. Тактика нападения

- индивидуальные действия (выбор места для выполнения нижней передачи; выбор места для второй подачи).
- групповые действия ( взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).
- командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону 3; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

2.Тактика защиты

- выбор места при приеме нижней подачи
- расположение игроков при приеме подачи- (25 часов)

## 5. Инструкторская и судейская подготовка.- (3 часа)

### Теория:

Правила игры- (1 час)

### Практика:

1.организация и проведение соревнований.

2.Правила игры в мини-волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. – (2 часа)

## 6. Подведение итогов обучения – (3 часа)

Теория - разбор проведенных игр(1 час)

### Практика:

Тестирование

Проводится по ОФП и СФП технической подготовке.

Организация и проведение соревнований:

- выявление и устранение ошибок. (2 часа)

## 7. Мероприятия – (5 часов)

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 3 год обучения

№ п/п	Разделы программы. Содержание.	Количество		
		теори	практи	всего
1.	<b>Введение. Техника безопасности.</b>	2	-	2
2.	<b>Основы знаний.</b>	12	-	12
3.	<b>ОФП и СФП.</b>	-	75	75
4.	<b>Техническая и тактическая подготовка.</b>	-	110	110
5.	<b>Инструкторская и судейская подготовка.</b>	2	2	4
6.	<b>Подведение итогов обучения.</b>	1	2	3
7.	<b>Мероприятия.</b>	-	10	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>17</b>	<b>199</b>	<b>216</b>

#### 1. Введение. Техника безопасности. –(2 часа)

##### Теория:

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развития.

2. Краткий исторический очерк развития волейбола.

Год рождения волейбола. Основатель игры в в/б. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране.

#### 2. Основы знаний – (12 часов)

##### Теория:

1. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развития. Связочный аппарат и его функции.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила техники Безопасности. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении, переломе.

### **3. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. (75 часов)**

#### **Общая физическая подготовка – (37 часов)**

##### **Практика**

##### 1. Строевые упражнения

- основная стойка
- действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя
- переход с шага на бег и с бега на шаг
- изменение скорости движения
- изменение направления движения
- остановка во время движения шагом и бегом

##### 2. Гимнастические упражнения

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения с набивными мячами
- упражнения со скакалками
- упражнения для мышцы туловища и шеи -
- упражнения на скамейках

##### 3. Акробатические упражнения

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)
- кувырком вперед, назад из упора присев

##### 4. Легкоатлетические упражнения:

- беговые ускорения до 40 м
- эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров
- прыжки с места, с разбега (в высоту, в длину)

##### 5. Метание:

- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений
- метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу

#### **Специальная физическая подготовка – (38 часов)**

##### **Практика:**

##### 1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами
- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу
- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)
- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной
- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно
- челночный бег с набивными мячами в руках

## 2. Упражнения для развития прыгучести

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх
- то же, но с прыжком вверх
- то же, но с набивным мячом в руках
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед
- то же, с отягощением
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх
- прыжки вверх доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами
- то же, но прыжки с разбега в три шага
- прыжки через скакалку.

## Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

- круговые движения в кистевых, локтевых и плечевых суставах; сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями
- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах
- многократные передачи набивного мяча от груди двумя руками в парах
- многократные передачи баскетбольного мяча
- многократные броски волейбольного мяча двумя руками, поочередно правой и левой рукой в парах, в стену.

## Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой
- упражнение с подвешенными мячами
- упражнения с набивными мячами, с волейбольными
- подача с силой у стены с отскоком

## **4. Техническая и тактическая подготовка – (110 часов)**

### **Техническая подготовка – (55 часов)**

#### **Практика:**

#### Техника нападения

##### а) действия без мяча:

- перемещения и стойки (высокая, средняя, низкая стойки); ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, приставными шагами; сочетании способов перемещений).

б) передача мяча (сверху двумя руками, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения, передач в парах; снизу двумя руками, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения).

- подача мяча ( нижняя прямая, подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м, подача через сетку из-за лицевой линии).

## 2. Техника защиты

### а) действия без мяча:

- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед.

### б) действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи).
- прием мяча снизу двумя руками ( отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

## **Тактическая подготовка – (55 часов)**

### 1. Тактика нападения

- индивидуальные действия (выбор места для выполнения нижней передачи; выбор места для второй подачи).
- групповые действия ( взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).
- командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону 3; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

### 2. Тактика защиты

- выбор места при приеме нижней подачи
- расположение игроков при приеме подачи

## **5. Инструкторская и судейская подготовка.- (3 часа)**

### Теория:

Правила игры- (1 час)

### Практика:

1. организация и проведение соревнований.

2. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. – (2 часа)

## **6. Подведение итогов обучения – (3 часа)**

Теория - разбор проведенных игр(1 час)

### Практика:

Тестирование

Проводится по ОФП и СФП технической подготовке.

Организация и проведение соревнований:

- выявление и устранение ошибок. (2 часа)

## **7. Мероприятия – (10 часов)**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 год обучения

№ п/п	Разделы программы. Содержание.	Количество		
		теори	практи	всего
1.	<b>Введение. Техника безопасности.</b>	2	-	2
2.	<b>Основы знаний.</b>	12	-	12
3.	<b>ОФП и СФП.</b>	-	75	75
4.	<b>Техническая и тактическая подготовка.</b>	-	110	110
5.	<b>Инструкторская и судейская подготовка.</b>	2	2	4
6.	<b>Подведение итогов обучения.</b>	1	2	3
7.	<b>Мероприятия.</b>	-	10	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>17</b>	<b>199</b>	<b>216</b>

### **1. Введение. Техника безопасности. – (2 часа)**

#### ***Теория:***

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

2. Краткий исторический очерк развития волейбола.

Год рождения волейбола. Основатель игры в в/б. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране.

### **2. Основы знаний – (12 часов)**

#### **Теория:**

1. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развития. Связочный аппарат и его функции.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила техники

Безопасности. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

Правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении, переломе.

### **3.Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. (75 часов)**

#### **Общая физическая подготовка – (37 часов)**

##### **Практика**

#### 1. Строевые упражнения

- основная стойка
- действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя
- переход с шага на бег и с бега на шаг
- изменение скорости движения
- изменение направления движения
- остановка во время движения шагом и бегом

#### 2. Гимнастические упражнения

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения с набивными мячами
- упражнения со скакалками
- упражнения для мышцы туловища и шеи -
- упражнения на скамейках

#### 3. Акробатические упражнения

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)
- кувырком вперед, назад из упора присев

#### 4. Легкоатлетические упражнения:

- беговые ускорения до 40 м
- эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров
- прыжки с места, с разбега (в высоту, в длину)

#### 5. Метание:

- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений
- метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы

#### **Специальная физическая подготовка –(38 часов)**

##### **Практика**

#### 1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста( лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами
- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу
- челночный бег 5 и 10 м ( общий пробег за одну попытку 20-30 м)
- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной
- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно



- челночный бег с набивными мячами в руках

## 2. Упражнения для развития прыгучести

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх
- то же, но с прыжком вверх
- то же, но с набивным мячом в руках
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед
- то же, с отягощением
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх
- прыжки вверх доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами
- то же но прыжки с разбега в три шага
- прыжки через скакалку.

## Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

- круговые движения в кистевых, локтевых и плечевых суставах; сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями
- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах
- многократные передачи набивного мяча от груди двумя руками в парах
- многократные передачи баскетбольного мяча
- многократные броски волейбольного мяча двумя руками, поочередно правой и левой рукой в парах, в стену.

## Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой
- упражнение с подвешенными мячами
- упражнения с набивными мячами, с волейбольными
- подача с силой у стены с отскоком

## 4. Техническая и тактическая подготовка – (110 часов)

### Техническая подготовка – (55 часов)

#### Практика:

#### 1. Техника нападения

##### а) действия без мяча:

- перемещения и стойки (высокая, средняя, низкая стойки); ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, приставными шагами; сочетании способов перемещений).

б) передача мяча (сверху двумя руками, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения, передач в парах; снизу двумя руками, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и

после перемещения).

- подача мяча ( нижняя прямая, подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м, подача через сетку из-за лицевой линии).

## 2. Техника защиты

а) действия без мяча:

- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед.

б) действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи).
- прием мяча снизу двумя руками ( отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

## Тактическая подготовка – (55 часов)

### Практика:

#### 1. Тактика нападения

- индивидуальные действия (выбор места для выполнения нижней передачи; выбор места для второй подачи).
- групповые действия ( взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).
- командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону 3; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

#### 2. Тактика защиты

- выбор места при приеме нижней подачи
- расположение игроков при приеме подачи.

## 5. Инструкторская и судейская подготовка.- (4 часа)

### Теория:

Правила игры- (2 часа)

### Практика:

1. организация и проведение соревнований.

2. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. – (2 часа).

## 6. Подведение итогов обучения – (3 часа)

Теория - разбор проведенных игр(1 час)

### Практика:

Тестирование

Проводится по ОФП и СФП технической подготовке.

Организация и проведение соревнований:

- выявление и устранение ошибок. (2 часа)

## 7. Мероприятия – (10 часов)

## Календарно - тематическое планирование

1. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения (*Приложение №1*)
2. Календарно-тематическое планирование 2 года обучения (*Приложение №2*)
3. Календарно-тематическое планирование 3 года обучения (*Приложение №3*)
4. Календарно-тематическое планирование 4 года обучения (*Приложение №4*)

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы:

- простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные результаты.** Учащийся научится:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные результаты.** Учащийся научится:

- Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Предметные результаты.** Учащийся приобретёт знания:

- формирования знаний о волейболе 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
- 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;
- о спортивном образе (стиле) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- о управлении своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- о соблюдении безопасности при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнения индивидуальных и групповых тактических действия в нападении и защите;
- осуществления судейство соревнований по волейболу;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- 

К концу обучения учащийся будет уметь:

- технически грамотно выполнять физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок;
- оказать первую медицинскую помощь при травмах, ушибах и несчастных случаях;
- использовать в условиях соревновательной деятельности технико-тактические действия.
- технико-тактическими действиями;
- знанием судейских жестов и судейской терминологии;

К концу обучения учащийся будет знать навыки:

- повышения уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивого овладения умениями и навыками игры;
- развития потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепления здоровья, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умения контролировать психическое состояние.
- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## **5. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ**

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся регламентируется локальным актом «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МУДО «ЦДОД «Олимп».

Текущий контроль успеваемости учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе предусмотрен этапами педагогического контроля по дополнительной общеобразовательной программе- дополнительной общеразвивающей программе. Формы текущего контроля - тестирование. Промежуточная аттестация учащихся проходит после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной программы- дополнительной общеразвивающей программы. Форма итогового контроля - товарищеские встречи.

Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе проводится после каждого года обучения. Форма промежуточной аттестации - познавательная игра, тестирование, беседа.

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

### ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ 1

Периодичность	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий - 1 год обучения	Выявить уровень первоначальных знаний и умений	Тестирование на знание теоретического материала	Беседа, тест, игровые	<p><u>Теория:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Инструктаж по ТБ</li> <li>-История волейбола</li> <li>-Знание правил игры</li> <li>-Гигиенические требования</li> </ul> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Скоростные качества;</li> <li>-Силовые качества</li> <li>-Координационные способности</li> <li>-Специальные навыки</li> </ul>
Тематический	Выявить уровень первоначальных знаний и умений	Проверка уровня физической подготовки	Сдача контрольных нормативов	<p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Скоростные качества;</li> <li>-Силовые качества</li> <li>-Координационные способности</li> <li>-Специальные навыки</li> </ul>
Тематический	Выявить уровень первоначальных знаний и умений	Проверка уровня технической подготовки	Сдача контрольных нормативов	<p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Координационные способности</li> <li>-Специальные навыки</li> </ul>
Входящий- 2 год обучения	Выявить уровень знаний и умений	Тестирование на знание теоретического материала	Беседа, тестирование	<p><u>Теория:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Инструктаж по ТБ</li> <li>-Гигиенические требования</li> </ul> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Скоростно-силовые качества;</li> <li>-Координационные способности;</li> <li>-Техническая подготовленность;</li> </ul>

				-Тактическая подготовленность; -Игровая практика
Тематический	Выявить уровень знаний и умений	Проверка уровня физической подготовки	Сдача контрольны х нормативов	<u>Практика:</u> -Скоростно-силовые качества; -Координационные способности; -Техническая подготовленность; -Тактическая подготовленность; -Игровая практика
Тематический	Выявить уровень знаний и умений	Проверка уровня технической подготовки	Сдача контрольны х нормативов	<u>Практика:</u> -Техническая подготовленность; -Тактическая подготовленность; -Игровая практика
Входящий- 3 год обучения	Выявить уровень знаний и умений	Тестировани е на знание теоретическо го материала	Беседа,тест ирование	<u>Теория:</u> -Инструктаж по ТБ -Гигиенические требования <u>Практика:</u> -Скоростно-силовые качества; -Техническая подготовленность; -Тактическая подготовленность; -Игровая практика; -Судейская практика
Тематический	Выявить уровень знаний и умений	Проверка уровня физической подготовки	Сдача контрольны х нормативов	<u>Практика:</u> -Скоростно-силовые качества;
Тематический	Выявить уровень знаний и умений	Проверка уровня технической подготовки	Сдача контрольны х нормативов	<u>Практика:</u> -Техническая подготовленность; -Тактическая подготовленность; -Игровая практика; -Судейская практика; -Специальная подготовленность
Входящий- 4 год обучения.	Выявить уровень	Тестировани е на знание	Беседа,тест ирование	<u>Теория:</u> -Инструктаж по ТБ

	знаний и умений	теоретического материала		-Гигиенические требования <u>Практика:</u> -Физическая подготовленность; -Техническая подготовленность; -Тактическая подготовленность; -Соревновательная практика; -Судейская практика
Тематический	Выявить уровень знаний и умений	Проверка уровня физической подготовки	Сдача контрольных нормативов	<u>Практика:</u> -Физическая подготовленность; -Специальная подготовленность
Тематический	Выявить уровень знаний и умений	Проверка уровня технической подготовки	Сдача контрольных нормативов	<u>Практика:</u> -Техническая подготовленность; -Тактическая подготовленность; -Соревновательная практика; -Судейская практика.
Итоговый	Выявить уровень овладения программой	Выявление степени развития знаний и умений в результате освоения программы	Учебная игра	<u>Теория:</u> -Инструктаж по ТБ -Гигиенические требования <u>Практика:</u> -Скоростно-силовые качества; -Техническая подготовленность; -Тактическая подготовленность; Соревновательная практика; -Судейская практика

### Контрольные упражнения для первого года обучения

№ п/п	Виды испытаний.	мальчики
1.	Бег 30 метров.	4.9
2.	Челночный бег (6*5 метров).	11.2



3.	Бег 92 метра (елочка)	28.0
4.	Прыжок в длину с места	170
5.	Прыжок вверх толчком двух ног.	45см
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя - в прыжке с места	6,0 9.5

### Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке

№	Виды испытаний	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3, 2 в зону 4.	4
2.	Подача верхняя прямая в пределах площадки.	3
3.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3.	3
4.	Чередование способов передачи и приема мяча с верху,	8
5.	Нападающий удар с подбрасывания мяча партнером.	3

### Контрольные упражнения по ОФП для второго года обучения

№	Виды испытаний	3	2	1балл
1.	Бег 100 метров.	15.2 с.	16.0 с.	16.8 с.
2.	Бег 2000 метров.	7.30 м.	8.15 м.	9.00 м.
3.	Прыжок в длину с места.	235 см	215 см	200 см
4.	Прыжок в высоту с разбега.	130 см	120 см	110 см
5.	Челночный бег. (3*10 м.)	8.4 с.	8.8 с.	9.2 с.
6.	Бросок набивного мяча вес 1 кг (метров)	6.5	6.0	5.5

### Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке

1. Подача на точность. Попасть в каждую зону (1, 6, 5) по одному разу из двух попыток.
2. Передача на баскетбольное кольцо с линии штрафного броска. Из 5 раз необходимо попасть 3.
3. Нападающий удар из зоны 4 в зону 5. Из 5 раз необходимо попасть 3.

### Контрольные упражнения по ОФП для третьего года обучения

№	Виды испытаний	3балл	2	1 балл
1.	Бег 100 метров.	15.2 с.	16.0 с.	16.8 с.
2.	Бег 2000 метров.	7.30 м.	8.15 м.	9.00 м.
3.	Прыжок в длину с места.	235 см	215 см	200 см
4.	Прыжок в высоту с разбега.	130 см	120 см	110 см
5.	Челночный бег. (3*10 м.)	8.4 с.	8.8 с.	9.2 с.
6.	Бросок набивного мяча вес 1 кг (метров)	6.5	6.0	5.5

### Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке

1. Поддача на точность. Попасть в каждую зону (1, 6, 5) по одному разу из двух попыток.
2. Передача на баскетбольное кольцо с линии штрафного броска. Из 5 раз необходимо попасть 3.
3. Нападающий удар из зоны 4 в зону 5. Из 5 раз необходимо попасть 3.

### Контрольные упражнения по ОФП для четвертого года обучения

№	Виды испытаний	3 балл	2	1 балл
1.	Бег 100 метров.	15.2 с.	16.0 с.	16.8 с.
2.	Бег 2000 метров.	7.30 м.	8.15 м.	9.00 м.
3.	Прыжок в длину с места.	235 см	215 см	200 см
4.	Прыжок в высоту с разбега.	130 см	120 см	110 см
5.	Челночный бег. (3*10 м.)	8.4 с.	8.8 с.	9.2 с.
6.	Бросок набивного мяча вес 1 кг (метров)	6.5	6.0	5.5

### Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке

1. Поддача на точность. Попасть в каждую зону (1, 6, 5) по одному разу из двух попыток.
2. Передача на баскетбольное кольцо с линии штрафного броска. Из 5 раз необходимо попасть 3.
3. Нападающий удар из зоны 4 в зону 5. Из 5 раз необходимо попасть 3

### ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Вид контроля	Содержание	Формы	Критерии
Конец 1-го года	Тестирование на знание теоретического материала, физическая подготовка, специальная подготовка	Тестирование, контрольные нормативы	<u>Теория:</u> -Инструктаж по ТБ -Гигиенические требования <u>Практика:</u> -Скоростные качества; -Силовые качества -Координационные способности -Специальные навыки
Конец 2-го года	Тестирование на знание теоретического материала, физическая подготовка, специальная подготовка	Тестирование, контрольные нормативы	<u>Теория:</u> -Инструктаж по ТБ -Гигиенические требования <u>Практика:</u> -Скоростно-силовые качества; -Координационные способности; -Техническая подготовленность;

			-Тактическая подготовленность; -Игровая практика
Конец 3-го года	Тестирование на знание теоретического материала, физическая подготовка, специальная подготовка	Тестирование, контрольные нормативы	<u>Теория:</u> -Инструктаж по ТБ -Гигиенические требования <u>Практика:</u> -Скоростно-силовые качества; -Техническая подготовленность; -Тактическая подготовленность; -Игровая практика; -Судейская практика

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 6.Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приёмы, педагогические технологии)

#### Формы организации образовательного процесса

К основным *формам* проведения занятий и видам деятельности также относятся:

- однонаправленные занятия, посвящённые только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому;
- комбинированные занятия, включающие два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка;
- целостно-игровые занятия, построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил;
- контрольные занятия - приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

На период активированных дней, карантинных мероприятий, отсутствием учащегося по уважительным причинам предусмотрена самостоятельная работа, которая выражается в выполнении комплекса упражнений, работа с текстами песен. По окончании активированных дней, карантина организуется консультаций с учащимися, испытывающими затруднения при изучении учебного материала.

Воспитательная и досуговая деятельность отражена в плане воспитательной работы, которая планируется педагогом ежегодно. (Приложение № 2)

## Условия реализации программы

### *7. Материально-техническое обеспечение*

Программа «Волейбол» реализуется на базе МУДО «ЦЭВД №38» ул. Коммунистическая, 74 (МАОУ «СОШ №38»).

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1.	Видеофильмы по основным разделам рабочего материала	Д
2.	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
3.	Стенка гимнастическая	Г
4.	Скамейка гимнастическая	Г
5.	Мячи набивные - 1 - 2 кг.	Г
6.	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
7.	Скакалка детская	К
8.	Табло перекидное	Д
9.	Манишки	Г
10.	Сетка волейбольная	Д
11.	Аптечка	Д
12.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
13.	Конус сигнальный	Г
14.	Насос ручной	Д
15.	Секундомер	Д
16.	Площадка игровая волейбольная	Д

### *Информационно-методическое обеспечение программы*

Для успешного выполнения программы в кабинете имеются наглядные пособия, разработки из опыта работы педагога, информационно – коммуникационные средства:

- методическая литература для детей (5наименований);
- методическая литература для педагога (7наименования);

### **Методическое обеспечение**

1.Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности.

2. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение материала, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка (картотеки игр и упражнений, игр, выставочные стенды).

3. Использование методических материалов и рекомендаций.

### **Педагогические условия:**

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

### **Методические условия:**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;

## **8.Список литературы:**

### *Для педагога:*

1. «Юный волейболист» Ю.Д. Железняк С.Москва ФиС 1988 г.
2. «Играй в мини-волейбол» А.Т. Фурманов Москва Фи С 1989 г.

3. «Волейбол» В.А. Голомазов Москва ФиС 1954 г.
4. «Волейбол для всех» А.В. Беляев Москва ФиС 2005 г.
5. «Твой друг игра» Москва ФиС 1988 г.
6. Андриади И.П. Основы педагогического мастерства. М., 2009
7. Скакун В.А. Основы педагогического мастерства: уч. пособие: - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2008.
8. Якушева С.Д. Основы педагогического мастерства: учебник для студентов сред. проф. учеб. заведений. М.: Издательский цент «Академия», 2008.
9. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г
10. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
11. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.

***Для обучающихся:***

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
- 4.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
- 6.Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

***Интернет – ресурсы:***

1. Правила игры в волейбол [Электронный ресурс]- <http://love-mother.ru/pravila-igry-v-volejbol-kratko-soderzhanie-osnovnye.html>
2. Техника игры волейбол [Электронный ресурс]- <http://bmsi.ru/doc/df55adad-02bd-4a92-8342-323fb1fd5d6c>
3. Физическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]- <http://www.libsid.ru/volleybol/sistema-sportivnoy-podgotovki-volleybolistov/fizicheskaya-podgotovka-volleybolistov>