

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18
МО ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании педагогического
совета

От «30» августа 2019 г

Протокол № 1

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 18

Т.В.Косенко

«30» августа 2019 г



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Физкультурно-оздоровительной направленности
Школьный спортивный клуб «Олимп»
Секция «Волейбол»

Уровень программы	<u>ознакомительный</u>
Срок реализации программы	<u>1 год</u>
Возрастная категория	<u>10-12 лет</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Вид программы	<u>авторская</u>
Программа реализуется на	<u>бюджетной основе</u>
ID-номер программы в Навигаторе	

Автор составитель:
Новаковская Н.С.
Учитель физической культуры

Ст.Старотитаровская

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

1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта « Волейбол» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ;
- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41;

1.1. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, получение обучающимися начальных знаний о виде спорта волейбол, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в регулярных тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития. Программа предусматривает межпредметные связи с математикой.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается.

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

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

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. Программа имеет стартовый уровень.

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

1.3. Отличительные особенности программы

Программа делает упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

1.4. Адресат программы В реализации программы принимают участие дети в возрасте от 10-12 лет. Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний. Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме того, по ходу реализации программы предполагается использования ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

1.5. Уровень программы, объем и сроки.

Уровень программы базовый. Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 4 часа в неделю, всего 144 часов. В программе отражены: задачи работы с обучающимися спортивно оздоровительного этапа (СОЭ); содержание учебного материала по теоретической, физической, технической подготовке, распределение объемов нагрузки по разделам

подготовки, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год подготовки.

Основными формами учебного процесса являются групповые. участие в школьных соревнованиях и мероприятиях.

1.6. Цель и задачи программы

Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);
- развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Решение этой цели ставятся следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно - с сосудистой и дыхательной системы.

2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить правильному выполнению упражнений

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,
- активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

1.7. Объем и сроки реализации программы.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год обучения, из расчета 4 часа в неделю, всего 144 часов.

1.8. Формы обучения и режим занятий по программе.

Форма обучения очная. Основными формами учебного процесса являются групповые, участие в школьных соревнованиях и мероприятиях.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Условия комплектования учебных групп по волейболу

Возраст	Год обучения	Группы	Макс. наполняемость групп (чел.)	Макс. объём нагрузки час/нед.	Годовая нагрузка час/нед.	Требования
10-12	Весь период	СОЭ	24	4	36	наличие медицинской справки - о допуске занятий в объединении

2. Содержание программы.

2.1. Наличие учебного плана.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	5	5	0	Опрос, тест
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20	Мини-тест
3	Техническая подготовка	56	-	56	Мини - тест
4.	Тактическая подготовка	40	-	40	Мини-тест
5	Специальная физическая подготовка	15		15	Мини-тест
6	Общефизическая подготовка	На каждом занятии	-		Контрольные нормативы
7	Соревнования	8	-	8	зачёт
Общее количество часов		144	5	139	

2.2. Содержание учебного плана.

Тематика занятий: *Теория (5 часа).*

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Правила безопасности при занятиях волейболом. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной

Общеразвивающие упражнения (20 часов)

ОРУ на месте без предметов
ОРУ в движении без предметов
ОРУ с набивными мячами
ОРУ с волейбольными мячами
ОРУ в парах

Техническая подготовка (56 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка(40 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Специальная физическая подготовка (15 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов , скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

Общefизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (8 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

2.3. Планируемые результаты и способы их проверки.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости

за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирования умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующие воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций.

Должны уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию.

Основной показатель работы по волейболу - выполнение в конце года программных требований.

Диагностика результатов по усвоению теоретической части программы проводится в виде тестов.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

2.4 Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор

способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

1. Календарный учебный график.

№	д а т а	Тема занятий	К о л ч	Время проведения занятий	Форма занятий	Место занятий	Форма контрол я
		Вводное занятие.	4				
1		История развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях. ОФП. Учебная игра	4		Тренинг	спортзал	Опрос, тест
		Передачи мяча.	12				
2		Техника перемещения в стойке, остановки, передачи мяча. Учебная игра Передача после перемещения	4		Тренинг	спортзал	Опрос, тест
3		Учебная игра. Передача мяча в игровых упражнениях	4		Тренинг	спортзал	Опрос, тест
4		Техника приема и передачи мяча через сетку. Учебная игра	4		Тренинг	спортзал	Опрос, тест
		Подача мяча.	28				
5		Техника нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Опрос, тест
6		Техника ударов по мячу. Учебная игра. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Опрос, тест
7		Техника ударов по мячу после подбрасывания. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Опрос, тест
8		Техника верхней прямой подачи в опорном положении. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Опрос, тест
9		Подача мяча по зонам. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Опрос, тест
10		Учебная игра, прием подачи. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Опрос, тест
11		Учебная игра, прием подачи.	4		Тренинг	спортзал	Опрос, тест
		Техника приема и передач	32				

		мяча.					
12		Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Опрос, тест
13		Вторая передача у сетки. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
14		Прием и передача мяча в нападении, защите Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
15		Подача мяча Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
16		Подача мяча по зонам Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
17		Учебная игра, прием подачи.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
18		Общая физическая подготовка Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
19		Общая физическая подготовка Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
		Тактика игры.	16				
20		Правила и организация игры в волейбол. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ

21		Учебная игра. Инструкторская практика	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
22		Учебная игра. Технические действия в нападении.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
23		Специальная физическая подготовка Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
		Нападающий удар	32				
24		Техника безопасности на уроке. Техника нападающего удара. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
25		Нападающий удар в игре, блокирование. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
26		Техника прямого нападающего удара Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
27		Нападающий удар со второй передачи. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
28		Защитные действия при нападающем ударе. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
29		Нападающий удар у сетки. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
30		Нападающий удар у сетки.	4		Тренинг	спортзал	Учебная

		Учебная игра.					игра, наблюдение, анализ
31		Нападающий удар с отвлекающим действием.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
		Общая физическая подготовка	8				
32		Развитие координационных способностей Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
33		Контрольное тестирование упражнений офп. Учебная игра.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
		Тактика игры.	12				
34		Технические и тактические действия в нападении. Учебная игра. Игра в нападении в зоне 3.	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
35		Учебная игра. Защитные действия. Техника приема и передачи мяча	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
36		Индивидуальные, командные, действия нападения. Техника приема и передачи мяча	4		Тренинг	спортзал	Учебная игра, наблюдение, анализ
		Итого	144				

2. Условия реализации программы.

Имеется спортзал, специальное оборудование.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

Для занятий в секции «Волейбол» имеются :

Мячи волейбольные -5

Мячи баскетбольные-11

Волейбольная сетка – 1

Баскетбольные щиты -2

Свисток 1

Кадровое обеспечение программы

Программа «Волейбол» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

3. Формы аттестации

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Подведением итогов деятельности учащихся являются соревнования.

Формы подведения итогов программы (текущая, промежуточная, итоговая аттестация)

4. Оценочные материалы.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений:

- Передача мяча двумя руками сверху стоя на месте - 5 раз
- Передача мяча двумя руками снизу стоя на месте - 5 раз
- Нижняя прямая подача с 3 -х метров от сетки - 5 раз (Оценивается количественный показатель)

Результаты диагностики:

- высокий уровень(85-100%)
- средний уровень (60-85%)
- низкий уровень (ниже 60%)

5. Методическое обеспечение.

Организация образовательного процесса является очной. Основной формой обучения являются групповые занятия.

Общая структура занятия включает следующие разделы:

1. Приветствие, которое позволяет спланировать детей, создавать атмосферу доверия и взаимопонимания;
2. Разминка для разогрева основных групп мышц
3. Разминка с мячами
4. Игра

6. Список литературы.

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия. Рекомендации, игры, упражнения. – Волгоград: «Учитель», 2009.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М: ТВТ Дивизион, 2010.

3. ВОЛЕЙБОЛ: примерные программы для дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, под редакцией Ю.Д. Железняк, А.В. Чичина, Ю.П. Сыромятникова – Москва, Советский спорт, 2009г.
4. ВОЛЕЙБОЛ: учебник для вузов, под общей редакцией А.В. Беяева и М.В. Савиной, – М: ТВТ Дивизион, 2009.
5. Григорьев О.А., Лотоненко А.В., Гостев Г.Р., Лотоненко А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки. – М: Еврошкола, 2010.
6. Гуров П.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – Орел: ОрелГУ, 2006.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. – М: Просвещение, 1989.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М: Терра-Спорт, 2005; Олимпия Пресс, 2005.
9. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности. – М: Академия, 2001
10. Клещев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.Л. Волейбол: книга тренера. – Ташкент: издательство имени Абу Али ибн Сино, 1995
11. Клещев Ю.Н. Волейбол: школа тренера. – М: Физкультура и Спорт, 2005.
12. Король В.В., Краснящих Л.И., Жарких С.А. Гигиена спортсмена. Учебное пособие. – Орел, ОрелГУ, 2008.
13. Кунянский В.А. Волейбол: практикум для судей. – М: ТВТ Дивизион, 2004.
14. Лях В.И. Физическая культура: тестовый контроль. – М: Просвещение, 2007.
15. Основы теории физической культуры./ под общей редакцией Собянина Ф.И., Замогильнова А.И. – Белгород: БелГУ, 2008.
16. Титова Т.М., Степанова Т.В. Волейбол. Развитие физических и двигательных качеств. Методическое пособие по интегральной подготовке. – М: Чистые пруды, 2006.
17. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2005(Правила соревнований)
18. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
19. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.:
20. Физкультура и спорт, 1968 16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
21. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.