Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 241

Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190068, Санкт-Петербург, Вознесенский пр-т, д.38/4 лит. А
тел./факс: 417-61-01, тел.:417-61-02, 417-61-03, 417-61-04
e-mail: sc241@adm-edu.spb.ru
ОКПО 53251707 ОГРН 1027810295237
ИНН/КПП 7826718310/783801001

«ПРИНЯТО»
на педагогическом совете
Протокол № 1 от _____2023 г.

«УТВЕРЖДЕН»
Приказ № ____ от _____2023 г.
Директор ГБОУ СОШ №241
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
_____ Тимофеева Г.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Возраст учащихся – 11 - 16 лет
Срок реализации программы: 3 года

Педагог дополнительного образования:
Орлова Наталья Анатольевна

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: базовый

Актуальность реализации программы дополнительного образования детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Волейбол – интересная и динамичная игра. Занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Игра в волейбол имеет определённую цель, а действия в игре соответствуют умениям ребёнка. Волейбол является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.

Дополнительные внеурочные занятия по волейболу характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Адресат программы – учащиеся 11-16 лет.

Подростковый возраст 11-16 лет имеет свои психофизиологические особенности. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания**.** Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста являются стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Поэтому настоящая программа как нельзя лучше отвечает запросам данного возраста, так как она обеспечивает обучение, воспитание и развитие детей, способствует формированию человека и гражданина, интегрированного в современное общество. В этом и заключается **педагогическая целесообразность** данной программы.

К занятиям допускаются учащиеся, имеющие допуск врача.

Цель и задачи:

Цель программы

Приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение навыками игры в волейбол

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Условия реализации:

К условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся:

-**язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ

-**Форма обучения:** очная, очно-заочная

-**Условие набора и формирование групп:**

В коллектив первого года обучения принимаются все желающие мальчики и девочки, допущенные по состоянию здоровья медицинским работником. В коллектив второго года обучения при наличии свободных мест, принимаются учащиеся прошедшие тестирование первичных навыков игры в волейбол и имеющие допуск медицинским работником. В коллектив третьего года обучения при наличии свободных мест, возможен прием после прохождения тестирования на базовые умения игры в волейбол и имеющие допуск медицинским работником.

Количество детей в группе:

1год обучения- не менее 15 человек,

2 год обучения- не менее 12 человек.

3 год обучения -не менее 12 человек.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

Материально-техническое обеспечение программы: Занятия проходят в спортивном зале школы. 12 х 24

Материально-техническое оснащение: волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, кегли, гимнастические маты, гимнастические скамейки.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год-144 часа,

2 год- 144 часа,

3 год -144 часа.

Режим занятий по программе: 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Форма организации деятельности:

- групповая;
- игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные **формы и методы проведения занятий**.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команды.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Этот метод помогает создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология группового и коллективного взаимодействия;
- технология развития критического мышления.

Планируемые результаты:

<u>Предметные:</u>

- учащихся будут обучены техническим приемам волейбола;
- будут иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- будут обладать необходимыми дополнительными знаниями и умениями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- учащиеся будут обучены техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научатся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- учащиеся разовьют координацию движений и основные физические качества.
- занятия по программе поспособствуют повышению работоспособности учащихся,
- у учащихся будут развиты двигательные способности,
- у учащихся будут сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- у учащихся будут воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплинированность;
- занятия воспитают сдержанность, поспособствуют снятию стрессов и раздражительности;
- учащиеся будут работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива *в* достижении общей цели.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-й год обучения.
(144 часа)

№ п/п	Разделы и темы	Общее количество часов	В т.ч.		формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране Труда. Беседа по профилактике ДДТТ.	2	1	1	беседа
2.	Основы здорового образа жизни	2	2		наблюдение
3.	История Олимпийских игр	1	1		опрос
4.	Правила игры в волейбол	2	2		Анализ, опрос
5.	Общая физическая подготовка	31	1	30	диагностика
6.	Специальные упражнения	26	3	23	зачеты
7.	Технические приёмы и действия	28	4	24	зачеты
8.	Тактика игры	16	1	15	Наблюдение, мероприятия
9.	Игровая тренировка	30		30	Анализ результатов
10.	Контрольные тесты	2		2	зачет
11.	Соревнования	4		4	
	Итого:	**144**	**16**	**128**	

2-й год обучения.
(144 часа)

№ п/п	Разделы и темы	Общее количество часов	В т.ч.		Формы контроля
			Теория	Практика	

1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Беседа по профилактике ДДТТ.	2	1	1	беседа
2	Основы здорового образа жизни	2	2		наблюдение
3	Спорт в России	1	1		беседа
4	Правила игры в волейбол	2	2		опрос
5	Общая физическая подготовка	26	1	25	диагностика
6	Специальные упражнения	26	3	23	зачеты
7	Техника игры	26	4	22	анализ
8	Тактика игры	16	1	15	анализ
9	Игровая тренировка	35		35	Анализ результатов
10	Контрольные тесты	2		2	зачеты
11	Соревнования	6		6	
	Итого:	**144**	**16**	**128**	

3-й год обучения.

(144 часа)

№ п/п	Разделы и темы	Общее количество часов	В т.ч.		формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране Труда. Беседа по профилактике ДДТТ.	2	1	1	беседа
2	Основы здорового образа жизни	2	2		наблюдение
3	Волейбол в Санкт Петербурге.	1	1		беседа
4	Правила игры и судейство	2	2		опрос
5	Общая физическая подготовка	26	1	25	диагностика
6	Специальные упражнения	26	3	23	зачеты
7	Техника игры в волейбол	26	4	22	анализ
8	Тактика игры в волейбол	16	1	15	анализ
9	Игровая тренировка	35		35	Анализ результа
10	Контрольные тесты	2		2	зачеты
11	Соревнования	6		6	
	Итого:	**144**	**16**	**128**	

«УТВЕРЖДЕН»
Приказ № ____ от _____2023 г.
Директор ГБОУ СОШ № 241
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
_____ Тимофеева Г.А.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«волейбол»
на 2023/2024 уч.год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	5.09	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	5.09	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	5.09	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 241

Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
190068, Санкт-Петербург, Вознесенский пр-т, д.38/4 лит. А
тел./факс: 417-61-01, тел.:417-61-02, 417-61-03, 417-61-04
e-mail: sc241@adm-edu.spb.ru
ОКПО 53251707 ОГРН 1027810295237
ИНН/КПП 7826718310/783801001

«ПРИНЯТО»
на педагогическом совете
Протокол № 1 от_____ 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ № ___ от _____2023 г.
Директор ГБОУ СОШ № 241
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
_____ Тимофеева Г.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«волейбол»

Педагог дополнительного образования:
Орлова Наталья Анатольевна

Санкт-Петербург
2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи 1 года обучения

Обучающие

- дать общие основы волейбола (правила игры, профилактика травматизма, гигиена занимающихся, их одежда);
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научить выполнять основные движения в волейболе (дать технику перемещений, стоек волейболиста; технику верхних передач, передач снизу; технику верхнего/нижнего приема мяча; технику подачи мяча сверху/снизу)
- научить играть по упрощенным правилам игры.

Развивающие

- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать стремление к активности в решении жизненных и профессиональных задач;
- развить умение самостоятельно осмысливать ситуацию и принимать решение.

Воспитательные

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива *в* достижении общей цели.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные результаты:

- учащиеся будут знать общие основы волейбола (правила игры, профилактика травматизма, гигиена занимающихся, их одежда);
- будут иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- учащиеся будут знать и уметь выполнять основные движения в волейболе (технику перемещений, стоек волейболиста; технику верхних передач, передач снизу; технику верхнего/нижнего приема мяча; технику подачи мяча сверху/снизу);
- уметь играть по упрощенным правилам игры.

Метапредметные результаты:

- будет развито стремление к активности в решении жизненных и профессиональных задач;
- будет развито умение самостоятельно осмысливать ситуацию и принимать решение;
- будет повышен уровень работоспособности учащихся,
- будут сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные результаты:

- будет воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- сформирована работа в коллективе, дети будут подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие

- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- обучить истории волейбола;
- дать сведения о современных передовых волейболистах, командах;
- обучить игровой терминологии и жестикуляции;
- обучить технике перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- обучить технике подачи мяча сверху;
- познакомить с техникой нападения и постановки одиночного и двойного блоков;
- дать необходимых дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол).

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать двигательные способности,
- способствовать развитию умения осмысливать полученную информацию, анализировать ее, делать выводы и использовать их в жизненных ситуациях;
- развивать стремление к активности в решении игровых задач;
- развивать самостоятельное мышление;
- формировать стремление к развитию своего внутреннего потенциала через участие в спортивных встречах и состязаниях.

Воспитательные

- воспитывать дисциплинированность;
- Воспитывать чувство коллективизма;
- Воспитать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к товарищу по команде;
- способствовать формированию способности избавления от стрессов и раздражительности через занятия спортом.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные результаты:

- Будут знать технические и тактические приёмы волейбола;
- Будут знать историю волейбола;
- Будут обладать информацией о современных передовых волейболистах, командах;
- Будут знать игровую терминологию и жестикуляцию;
- Будут владеть техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите; техникой подачи мяча сверху;
- Будут владеть с техникой нападения и постановки одиночного и двойного блоков;
- Будут владеть необходимыми дополнительными знаниями и умениями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол).

Метапредметные результаты:

- Будет развита способность осмысливать полученную информацию, анализировать ее, делать выводы и использовать их в жизненных ситуациях;
- Сбудет развито стремление к активности в решении игровых задач;
- Будет развито самостоятельное мышление;
- Будут созданы условия для стремления к развитию своего внутреннего потенциала через участие в спортивных встречах и состязаниях.

Личностные результаты:

- Будут воспитаны дисциплинированность, чувство коллективизма;

- Будет сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к товарищу по команде;
- Будет сформирована способность избавления от стрессов и раздражительности через занятия спортом.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие

- Расширить представление о тактических приемах в волейболе;
- Дать историю развития волейбола в Санкт-Петербурге.
- Научить самостоятельно правильно распределять физическую нагрузку
- Ознакомить с техникой нападения и постановки одиночного, двойного и тройного блоков,
- Научить подавать мяч в любые зоны, удары в прыжке, подавать мяч из разных точек, переключаться из медленных действий к скоростным.

Развивающие

- развивать основные физические качества и двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развить умение самостоятельно планировать достижение целей;
- развить умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- формировать условия для стремления учащихся к развитию своего внутреннего потенциала через участие в спортивных встречах и состязаниях.

Воспитательные

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность и трудолюбие;
- воспитывать упорство в достижении поставленных целей и умение управлять своими эмоциями;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- воспитать чувство патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину.

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные результаты:

- Будет дано расширенное представление о тактических приемах в волейболе;
- Учащиеся будут знать историю развития волейбола в Санкт-Петербурге;
- Смогут самостоятельно правильно распределять физическую нагрузку;
- Ознакомятся с техникой нападения и постановки одиночного, двойного и тройного блоков, будут уметь подавать мяч в любые зоны, выполнять удары в прыжке, подавать мяч из разных точек, а также переключаться из медленных действий к скоростным.

Метапредметные результаты:

- будут развиты основные физические качества и двигательные способности;
- будут сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- будет развито умение самостоятельно планировать достижение целей;
- будет развито умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- будут сформированы условия для стремления учащихся к развитию своего внутреннего потенциала через участие в спортивных встречах и состязаниях.

Личностные результаты:

- будет воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- будут воспитаны дисциплинированность и трудолюбие;
- будет воспитано упорство в достижении поставленных целей и умение управлять своими эмоциями;
- будут сформированы условия для отлаженной работы в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Будет воспитано чувство патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину.

Учебный план

Содержание программы 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория

Инструктаж по охране труда. Введение в программу. Беседа о профилактике ДДТТ.

Практика

Входной контроль.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Практика

Контроль.

Тема 3. История Олимпийских игр.

Теория

Сведения об истории возникновения, развития Олимпийских игр.

Практика

Опрос.

Тема 4. Правила игры в волейбол

Теория.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила игры в волейбол

Практика: Контроль.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория.

Всесторонняя физическая подготовка как необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Практика:

Выполнение ОРУ. Бег. Прыжки. Метания.

Тема 6. Специальные упражнения.

Теория:

Подбор упражнений для развития специальной силы.

Практика:

Выполнение упражнений: для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. Упражнения силовой подготовки. Упражнения для развития гибкости.

Тема 7. Технические приемы и действия.

Теория:

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя

физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Практика:

Техника выполнения передачи снизу: Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении передачи снизу. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Техника выполнения передачи сверху: Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхней передачи. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхней передачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Техника выполнения нижней прямой подачи: Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи: Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Техника выполнения нижней боковой подачи: Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Техника выполнения нападающего удара. Выполнение разбега для нападающего удара. Стопорящий шаг. Замах двумя руками . Правильное положение бьющей руки. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нападающего удара. Техника выполнения индивидуальных действий при игре в защите. Низкая стойка при игре в защите, правильная постановка рук и ног при выполнении двигательных действий. Правила безопасного выполнения упражнений. Техника выполнения одиночного блокирования. Правильная постановка рук при выполнении технического приема. Прыжок двумя ногами. Стопорящий шаг после перемещения. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении одиночного блокирования.

Тема 8. Тактика игры.

Теория:

Значение тактической подготовки для повышения спортивного мастерства. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной тактики. Основы совершенствования тактической подготовки. Методы и средства тактической подготовки. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Практика:

Обучение индивидуальным действиям: Обучение индивидуальным действиям при выполнении передачи снизу; Обучение индивидуальным действиям при выполнении передачи сверху; Обучение тактике подачи. Обучение тактике нападающего удара. Обучение тактике игры в защите.

Тема 9. Игровая тренировка.

Теория:

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика:

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Тема 10. Контрольные тесты.

Теория:

Ознакомление с тестами уровня спортивной подготовки.

Практика:

В декабре и мае сдача контрольных тестов.

Тема 11. Соревнования.

Теория:

Обсуждение соревнований. Определение тактических задач.

Практика:

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ.

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория:

Введение в программу 2 года обучения. Инструктаж по охране труда.

Практика

Беседа о профилактике ДДТТ

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

Теория:

Режим дня. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Практика:

Контроль.

Тема 3. Спорт России.

Теория:

Развитие волейбола в России.

Практика:

Беседа.

Тема 4. Правила игры в волейбол.

Теория:

Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

Практика:

Подвижные игры с волейбольным мячом.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория:

Общая физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники для обучения волейболу. Подбор комплексов общеразвивающих упражнений.

Практика:

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения.

Тема 6. Специальные упражнения

Теория:

Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий

Практика:

Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки

Тема7. Техника игры.

Теория:

Правила безопасного выполнения приёмов приёма и подачи мяча. Техника выполнения приема мяча.

Практика:

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Техника выполнения нападающего удара Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тема 8. Тактика игры.

Теория:

Обучение индивидуальным действиям.

Практика:

Обучение и совершенствование индивидуальных действий: Совершенствование тактики нападающих ударов. Нападающий удар толчком одной ноги Обучение групповым взаимодействиям: Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот) Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение технике передаче в прыжке: Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач. Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Тема 9. Игровая тренировка.

Теория:

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика:

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Тема 10. Контрольные тесты.

Теория:

Ознакомление с тестами уровня спортивной подготовки.

Практика:

В декабре и мае сдача контрольных тестов.

Тема 11. Соревнования.

Теория:

Обсуждение соревнований. Определение тактических задач.

Практика:

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Участие в районных соревнованиях по волейболу.

3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория:

Введение в программу 3 года обучения. Инструктаж по охране труда. Беседа о профилактике ДДТТ

Практика:

Контроль.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

Теория:

Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

Практика:

Разминка. Подвижные игры с волейбольным мячом.

Тема 3. Волейбол в Санкт-Петербурге.

Теория:

Развитие волейбола в Санкт-Петербурге.

Практика:

Опрос.

Тема 4. Правила игры и судейство.

Теория:

Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.

Практика:

Контроль.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория:

Общая физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники для обучения волейболу. Подбор комплексов общеразвивающих упражнений

Практика:

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями Эстафеты без предметов и с мячами Упражнения для развития силы Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости Комбинированные упражнения по круговой системе Упражнения для развития прыгучести Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Упражнения для развития взрывной силы.

Тема 6. Специальные упражнения.

Теория:

Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития специальной выносливости. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий

Практика:

Подготовительные упражнения для рук. Упражнения для укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивание от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

Тема 7. Техника игры в волейбол.

Теория:

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Определение и исправление ошибок. Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки; Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика:

Обучение и совершенствование индивидуальных и командных действий Упражнения по технике выполнение индивидуального блокирования (имитационные, специальные) Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего, Контр-атакующие действия в волейболе

Тема 8. Тактика игры в волейбол.

Теория:

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Определение эффективности игры в нападении и защиты игроков и команды в целом.

Практика:

Обучение тактике нападения: Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот) Упражнения для развития быстроты перемещений. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Обучение тактике зашиты: Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).

Тема 9. Игровая тренировка.

Теория:

Основы инструкторской и судейской практики. Терминология, принятая в волейболе. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.

Практика:

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Самостоятельная работа по освоению инструкторских и судейских навыков Подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Самостоятельное проведение разминки с группой.

Тема 10. Контрольные тесты.

Теория:

Ознакомление с тестами уровня спортивной подготовки.

Практика:

В декабре и мае сдача контрольных тестов.

Тема 11. Соревнования.

Теория:

Обсуждение соревнований. Определение тактических задач.

Практика: Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Участие в районных соревнованиях по волейболу.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
I ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	**Темы программы**	**Формы занятий**	**Педагогические технологии**	**Приемы и методы организации образовательного процесса**	**Дидактический материал**
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Беседа по профилактике ДДТТ.	Беседа. Групповая с организацией индивидуальных форм внутри группы.	Здоровьесберегающие технологии.	Словесные: беседа о профилактике ДДТТ, инструктаж по охране труда. Наглядные: показ специальной литературы. Практические: первичная диагностика.	Специальная литература, справочные материалы.
2.	Основы здорового образа жизни.	Беседа. Групповая	Здоровьесберегающие технологии.	Словесные: объяснение, рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация справочных материалов, плакатов. Практические: первичная диагностика.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.
3.	История Олимпийских игр.	Беседа. Групповая с организацией индивидуальных форм.	Коллективные технологии.	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация специальной литературы. Практические: игра.	Специальная литература, картинки, плакаты, видеоматериалы.

4.	Правила игры в волейбол.	Беседа. Групповая, индивидуальная.	Групповые и коллективные технологии.	Словесные: Рассказ, беседа. Наглядные: специальная литература, видеоматериалы. Практические: наглядный показ.	Специальная литература, картинки, плакаты, видеоматериалы
5.	Общая физическая подготовка.	Практикум.	Коллективные и индивидуальные технологии. Поточные и фронтальные формы занятий.	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: наглядный показ, специальная литература. Практические: выполнение заданий.	Специальная литература, видеоматериалы, карточки с заданиями.
6.	Специальные упражнения.	Практикум.	Коллективные и индивидуальные технологии. Поточные и фронтальные формы занятий, занятия в парах	Словесные: объяснение нового материала. Наглядные: наглядный показ, специальная литература. Практические: выполнение заданий	Карточки с заданиями.
7.	Технические приемы и действия.	Практикум.	Групповые с организацией индивидуальных форм.	Словесные: объяснение нового материала. Наглядные: наглядный показ, специальная литература. Практические: выполнение заданий	Плакаты, видеоматериалы.
8.	Тактика игры.	Практикум.	Технологии коллективного и группового взаимодействия.	Словесные: объяснение нового материала. Наглядные: наглядный показ, специальная литература. Практические: выполнение заданий	Плакаты, видеоматериалы
9.	Игровая тренировка.	Практикум.	Коллективные технологии. Игровые технологии.	Словесные: беседа. Наглядные: наглядный показ	Плакаты, видеоматериалы

				Практические: выполнение заданий.	
10.	Контрольные тесты.	Практикум.	Коллективные и групповые технологии.	Словесные: ознакомление с тестами. Наглядные: наглядный показ Практические: выполнение заданий.	Дидактические материалы.
11.	Соревнования.	Практикум	Коллективные и групповые технологии.	Словесные: беседа Практические: соревновательные игры	Табло, протоколы.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
II ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	**Темы программы**	**Формы занятий**	**Педагогические технологии**	**Приемы и методы организации образовательного процесса**	**Дидактический материал**
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Беседа по профилактике ДДТТ.	Беседа. Групповая с организацией индивидуальных форм внутри группы.	Здоровьесберегающие технологии	Словесные: беседа о профилактике ДДТТ, инструктаж по охране труда. Наглядные: показ специальной литературы. Практические: первичная диагностика.	Специальная литература, справочные материалы.

2.	Основы здорового образа жизни.	Беседа. Групповая	Здоровьесберегающие технологии.	Словесные: объяснение, рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация справочных материалов, плакатов. Практические: первичная диагностика.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.
3.	Спорт в России.	Беседа. Групповая с организацией индивидуальных форм.	Коллективные технологии.	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация специальной литературы. Практические: игра.	Специальная литература, картинки, плакаты, видеоматериалы
4.	Правила игры в волейбол.	Беседа. Групповая, индивидуальная.	Групповые и коллективные технологии.	Словесные: Рассказ, беседа. Наглядные: специальная литература, видеоматериалы. Практические: наглядный показ.	Специальная литература, картинки, плакаты, видеоматериалы
5.	Общая физическая подготовка.	Практикум.	Коллективные и индивидуальные технологии. Поточные и фронтальные формы занятий.	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: наглядный показ, специальная литература. Практические: выполнение заданий.	Специальная литература, видеоматериалы, карточки с заданиями
6.	Специальные упражнения.	Практикум.	Коллективные и индивидуальные технологии. Поточные и фронтальные формы занятий, занятия в парах	Словесные: объяснение нового материала. Наглядные: наглядный показ, специальная литература. Практические: выполнение заданий	Карточки с заданиями
7.	Техника игры.	Практикум.	Групповые с организацией	Словесные: объяснение нового материала.	Плакаты, видеоматериалы.

			индивидуальных форм.	Наглядные: наглядный показ, специальная литература. Практические: выполнение заданий	
8.	Тактика игры.	Практикум.	Технологии коллективного и группового взаимодействия.	Словесные: объяснение нового материала. Наглядные: наглядный показ, специальная литература. Практические: выполнение заданий	Плакаты, видеоматериалы.
9.	Игровая тренировка.	Практикум.	Коллективные технологии. Игровые технологии.	Словесные: беседа. Наглядные: наглядный показ Практические: выполнение заданий.	Плакаты, видеоматериалы.
10.	Контрольные тесты.	Практикум.	Коллективные и групповые технологии.	Словесные: ознакомление с тестами. Наглядные: наглядный показ Практические: выполнение заданий.	Дидактические материалы.
11.	Соревнования.	Практикум.	Коллективные и групповые технологии.	Словесные: беседа Практические: соревновательные игры	Табло, протоколы.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
III ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	**Темы программы**	**Формы занятий**	**Педагогические технологии**	**Приемы и методы организации образовательного процесса**	**Дидактический материал**

1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Беседа по профилактике ДДТТ.	Беседа. Групповая с организацией индивидуальных форм внутри группы.	Здоровьесберегающие технологии	Словесные: беседа о профилактике ДДТТ, инструктаж по охране труда. Наглядные: показ специальной литературы. Практические: первичная диагностика.	Специальная литература, справочные материалы.
2.	Основы здорового образа жизни.	Беседа. Групповая	Здоровьесберегающие технологии.	Словесные: объяснение, рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация справочных материалов, плакатов. Практические: первичная диагностика.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.
3.	Волейбол в Саккт-Петербурге.	Беседа. Групповая с организацией индивидуальных форм.	Коллективные технологии.	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: демонстрация специальной литературы. Практические: игра.	Специальная литература, картинки, плакаты, видеоматериалы
4.	Правила игры и судейство.	Беседа. Групповая, индивидуальная.	Групповые и коллективные технологии.	Словесные: Рассказ, беседа. Наглядные: специальная литература, видеоматериалы. Практические: наглядный показ.	Специальная литература, картинки, плакаты, видеоматериалы
5.	Общая физическая подготовка.	Практикум.	Коллективные и индивидуальные технологии. Поточные и фронтальные формы занятий.	Словесные: рассказ, беседа. Наглядные: наглядный показ, специальная литература. Практические: выполнение заданий.	Специальная литература, видеоматериалы, карточки с заданиями

6.	Специальные упражнения.	Практикум.	Коллективные и индивидуальные технологии. Поточные и фронтальные формы занятий, занятия в парах	Словесные: объяснение нового материала. Наглядные: наглядный показ, специальная литература. Практические: выполнение заданий	Карточки с заданиями
7.	Техника игры в волейбол	Практикум.	Групповые с организацией индивидуальных форм.	Словесные: объяснение нового материала. Наглядные: наглядный показ, специальная литература. Практические: выполнение заданий	Плакаты, видеоматериалы.
8.	Тактика игры в волейбол.	Практикум.	Технологии коллективного и группового взаимодействия.	Словесные: объяснение нового материала. Наглядные: наглядный показ, специальная литература. Практические: выполнение заданий	Плакаты, видеоматериалы.
9.	Игровая тренировка.	Практикум.	Коллективные технологии. Игровые технологии.	Словесные: беседа. Наглядные: наглядный показ Практические: выполнение заданий.	Плакаты, видеоматериалы.
10.	Контрольные тесты.	Практикум.	Коллективные и групповые технологии.	Словесные: ознакомление с тестами. Наглядные: наглядный показ Практические: выполнение заданий.	Дидактические материалы.
11.	Соревнования.	Практикум.	Коллективные и групповые технологии.	Словесные: беседа Практические: соревновательные игры	Табло, протоколы.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
(ежегодно)

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный	Сентябрь	Определение физической подготовленности детей детей	нормативы	протокол
Текущий	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися технической подготовки.	Контрольные упражнения.	Дневник достижений учащегося, педагогическое наблюдение
Промежуточный	Декабрь Май-	Определение степени усвоения учащимися тактической подготовки и технической подготовки	Тесты усвоения материала	протокол
Итоговый	Май	Определение физической подготовленности детей.	нормативы	протокол

Информационные источники

Для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.

4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2015.

5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2016.

6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм. Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015

Для учащихся:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017

2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015

3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2012

4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: 2016.

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: 2015.

6. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008

Интернет-ресурсы:

1.https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo
2. https://www.youtube.com/watch?v=TB-rJY3_Olc
3. https://www.youtube.com/watch?v=BZhdDQjdqWM
4. https://www.youtube.com/watch?v=gfUio5pJbIw

Оценочные материалы
Контрольные нормативы по волейболу

1 год обучения

№	Контрольный норматив	мальчики	девочки
1.	Верхняя передача мяча у стенки	15	10
2.	Нижняя передача мяча у стенки	15	10
3.	Верхняя передача мяча над собой	15	10
4	Нижняя передача мяча над собой	15	10
5.	Верхняя подача мяча с 6 метров.	5	4

2 год обучения

№	Контрольный норматив	мальчики	девочки
1.	Верхняя передача мяча у стенки	20	15
2.	Нижняя передача мяча у стенки	20	15
3.	Верхняя передача мяча над собой	20	15
4	Нижняя передача мяча над собой	20	15
5.	Верхняя подача мяча с 9 метров.	8	7
6.	Нападающий удар	5	4

3 год обучения

№	Контрольный норматив	мальчики	девочки
1.	Верхняя передача мяча у стенки	30	20
2.	Нижняя передача мяча у стенки	30	20
3.	Верхняя передача мяча над собой	30	20
4	Нижняя передача мяча над собой	30	20
5.	Верхняя подача мяча с 9 метров.	10	9
6.	Нападающий удар	8	7

НОРМАТИВЫ
определения физической подготовленности детей,

занимающихся в объединении «Волейбол».

Возраст (лет)	Челночный бег (сек) 4х10 м (Координация)		Подтягивание-(кол-во раз) (сила)		Наклоны вперёд из положения сидя (см) (гибкость)		Поднимание туловища (кол-во раз в 1 мин.) (сила)		Бег на 1500 м (мин., сек.) (выносливость)	
	м	**д**			**м**	**д**			**м**	**д**
10	10,3	10,8			+10,0	+15,0	45	40	7,57	9,19
11	10,0	10,5			+10,0	+16,5	47	42	7,32	9,02
12	9,8	10,4			+10,0	+18,0	50	45	7,11	8,23
13	9,5	10,2			+9,0	+18,0	53	46	6,50	8,13
14	9,1	10,1	0		+11,5	+20,5	56	47	6,26	7,59
15	9,0	10,0	1		+12,5	+20,5	57	48	6,20	8,08

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

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

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает

1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

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

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

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.