

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЯЗЬМА-БРЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.В. ПУЦЫКИНА
ВЯЗЕМСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

СОГЛАСОВАНА

на заседании

МС школы

протокол №1

от 29.08.2023

ПРИНЯТА

педагогическим

советом школы

протокол №1

от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

приказом

директора школы

от 31.08.2023

№181/01-09

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст 12 – 17 лет

Срок реализации – 1 год (68 часов)

Автор-составитель:

ФИО: Гостев Роман Юрьевич,

педагог дополнительного образования

с. Вязьма-Брянская, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Деятельность педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол» (далее – программа), регламентируют следующие

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана программа: Конституция Российской Федерации, Гражданский Кодекс Российской Федерации, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 12.01.1996 № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

Актуальность программы. Среди приоритетных направлений государственной политики вопросы создания здоровьесберегающего пространства, улучшения материально-технической базы спорта, расширения доступности и значимости физической культуры и спорта как важного фактора для решения, прежде всего, социально-педагогических проблем, особенно остро стоящих для подрастающего поколения. Приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, отмечено в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Особенность подросткового возраста заключается в том, что это период сильнейших изменений и перестроек, происходит постепенная подготовка детского организма к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам. Трансформации затрагивают не только биохимический, нейрофизиологический, физический аспект, но психологический и социальный, что отзывается в кризисе идентичности, что может выражаться не только в конструктивной реализации, но и в деконструктивном поведении. И в данный жизненный период организованные занятия физической культурой и спортом имеют колоссальное значение. Реализация спортивной деятельности не только укрепляет здоровье подростка, позволяя стать ему более выносливым, что весьма важно при современном ритме жизни, но и оказывает интегральное влияние на все сферы психической организации ребенка: когнитивную, эмоциональную, поведенческую, мотивационную, волевою.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», составленная в соответствии с современными требованиями, помогает решать вопросы формирования мотивации подрастающего поколения к активному образу жизни, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, тем самым способствует его физическому, духовному, интеллектуальному и здоровьесберегающему воспитанию. В этом состоит актуальность программы.

Педагогическая целесообразность, отличительные особенности Программы

Определяется одной из ведущих позиций волейбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности. определяется одной из ведущих позиций волейбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

Отличительные особенности программы. Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта. Программа составлена на один год обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. В данную программу заложены следующие принципы: - принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка; - принцип доступности, последовательности.

Формы обучения и виды занятий

Программа предусматривает практические занятия в виде физкультурно-спортивных тренировок, проведение семинаров, мастер-классов, соревнований.

Формы обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

Срок освоения программы.

Срок реализации Программы – 1 год. Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 12 -17 лет.

Режим занятий – 1 группа 2 часа в неделю 68 часов по 1 академическому часу на одну группу. Продолжительность занятия (академического часа) 45 минут.

Цель: начальное, (базовое), изучение спортивной игры волейбол. Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей посредством систематических занятий.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать знания по истории возникновения и развития волейбола;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества: координацию движений, силу, выносливость, быстроту, гибкость;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- способствовать участию детей в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня.

Воспитательные:

- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как:
- взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность, культуре взаимоотношений со сверстниками и старшими, как во время занятий, так и вне спортивного зала;
- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.

Планируемые результаты**Личностные:**

- сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление физического и психического здоровья;
- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Метапредметные:

- проявление навыков социального поведения;
- развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Предметные:

Обучающиеся знают:

- историю, базовые правила волейбола;
- компоненты и основы ведения здорового образа жизни;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основы спортивной этики.

умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять базовые технические элементы волейбола;
- применять базовые элементы техники и тактики волейбола в процессе игровой практики;
- выполнять тесты ВФСК «ГТО».

Доступность Программы для детей

Набор детей в группу осуществляется по желанию, но с разрешения врача. Содержание Программы даёт возможность использовать индивидуальный подход к детям, проявляющим выдающиеся способности, использовать в процессе обучения специальное оборудование. Для данных детей создаются условия для участия в соревнованиях различного уровня. В процессе реализации Программы используются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, а также индивидуальный подход в обучении детей, проявляющих выдающиеся способности, и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Учебный план

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Введение в программу					
1.	Знакомство с детьми. Общие сведения о развитии волейбола.	1	1	-	Собеседование
2.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Последовательность обучения (отдельному приему, действию). Ознакомление с командами, подаваемыми во время занятий.	1	1	-	Собеседование
Общее количество: 2 часа					
Раздел №2. Базовая и специальная технико-тактическая подготовка при передаче мяча над собой					
1.	Стойка игрока. Учебная игра	1	0	1	Тесты
2.	Передвижение игрока. Учебная игра	2	0	2	Тесты
3.	Передача мяча в стойке. Учебная игра	2	0	2	Тесты
4.	Передача мяча над собой. Учебная игра	2	0	2	Тесты
5.	Передача мяча в парах. Учебная игра	2	0	2	Тесты
6.	Передача мяча для нападающего удара. Учебная игра	2	0	2	Тесты
7.	Передача за спину. Учебная игра	1	0	1	Тесты
8.	Передача на разной высоте. Учебная игра	2	0	2	Тесты
9.	Передача в заднюю линию. Учебная игра	1	0	1	Тесты
10.	Передача в движении. Учебная игра	2	0	2	Тесты

Общее количество: 17 часов					
Раздел №3. Базовая и специальная технико-тактическая подготовка при передаче мяча двумя руками снизу					
12.	Передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра	2	0	2	Тесты
13.	Передача мяча в парах. Учебная игра	3	0	3	Тесты
14.	Передача мяча на удержание. Учебная игра	2	0	2	Тесты
15.	Передача мяча в заданную область	1	0	1	Тесты
16.	Игра «в кругу»	2	0	2	Тесты
17.	Передача мяча в движении. Учебная игра	2	0	2	Тесты
18.	Передача мяча. Игра «11»	2	0	2	Тесты
19.	Передача мяча Игра «Квадрат»	2	0	2	Тесты
21.	Передача мяча. Игра «мини волейбол»	2	0	2	Тесты
22.	Передача мяча для нападающего удара. Учебная игра	2	0	2	Тесты
23.	Передача мяча Игра «пляжный волейбол»	2	0	2	Тесты
Общее количество: 22 часа					
Раздел №4. Базовая подготовка при подаче мяча сверху и снизу					
31.	Подача мяча сверху	2	0,5	1,5	Тесты
32.	Подача мяча снизу	2	0,5	1,5	Тесты
Общее количество: 4 часа					
Раздел №5. Общая физическая и специальная подготовка					
	Упражнения общей и специальной физической подготовки	8	1	7	
	Инструктаж и судейская практика	2	1	1	Опрос по знаниям правил игры, действиям игроков, жестам судей
Общее количество: 10 часов					
Раздел № 6. Методическая подготовка (теория и методика)					
	Врачебный контроль и самоконтроль	1	0,5	0,5	тестирование
Общее количество: 1 час					
Раздел №7. Участие в соревнованиях					
	Игры и соревнования	8	1	7	Участие в соревнованиях
Общее количество: 8 часов					
Раздел № 8. Сдача контрольных нормативов					
10.	Итоговые и контрольные занятия	2	0,5	1,5	Контрольные испытания
Общее количество: 2 часа					
Раздел № 9. Работа с ИКТ					

	Работа с ИКТ (просмотр видео уроков, соревнований, показательных выступлений, обсуждение и разбор ошибок).	2	2	0	Собеседование
Общее количество: 2 часа					
	Итого	68	9	59	

Содержание учебного плана

Программа предусматривает использование форм проведения занятий: фронтальной, индивидуальной, работа в парах и групповой.

Фронтальная: организация занятия со всем коллективом.

Индивидуальная: работа с одним учащимся (по мере необходимости);

Групповая: обучение умениям и навыкам в работе с группой.

Работа в парах: занимающиеся обучаются в парах приемам игры в волейбол.

Раздел 1. Введение в программу.

Теория: Собеседование.

Знакомство с детьми. Представление общих сведений о возникновении и развитии волейбола.

Правила техники безопасности во время занятий волейболом. Представление о последовательности обучения (отдельному приему, действию). Ознакомление с командами, подаваемыми во время занятий.

Раздел №2. Базовая и специальная технико-тактическая подготовка при передаче мяча над собой.

Практика: обучение умениям и навыкам при передаче мяча над собой.

Стойка игрока. Учебная игра.

Передвижение игрока. Учебная игра.

Передача мяча в стойке. Учебная игра.

Передача мяча над собой. Учебная игра.

Передача мяча в парах. Учебная игра.

Передача мяча для нападающего удара. Учебная игра.

Передача за спину. Учебная игра.

Передача на разной высоте. Учебная игра.

Передача в заднюю линию. Учебная игра.

Передача в движении. Учебная игра.

Раздел №3. Базовая и специальная технико-тактическая подготовка при передаче мяча двумя руками снизу.

Практика: обучение умениям и навыкам при передаче мяча двумя руками снизу.

Передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.

Передача мяча в парах. Учебная игра.

Передача мяча на удержание. Учебная игра.

Передача мяча в заданную область.

Игра «в кругу».

Передача мяча в движении. Учебная игра.

Передача мяча. Игра «11».

Передача мяча Игра «Квадрат».

Передача мяча. Игра «мини волейбол».

Передача мяча для нападающего удара. Учебная игра.

Передача мяча Игра «пляжный волейбол».

Раздел №4. Базовая подготовка при подаче мяча сверху и снизу.

Теория: объяснение особенностей и правил при подаче мяча сверху и снизу.

Практика: обучение умениям и навыкам при подаче мяча сверху и снизу.

Подача мяча снизу.

Раздел №5. Общая физическая и специальная подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП и специальной подготовки

Практика: Освоение навыков физической подготовки

Упражнения общей и специальной физической подготовки

- Развитие гибкости.

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения гимнастики и акробатики.

- Развитие ловкости (координационная подготовка).

Выполнение упражнений, требующих координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Подвижные и спортивные игры.

- Развитие силы (силовая подготовка).

развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища, упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, ног, упражнения с отягощениями).

- Развитие быстроты (скоростная подготовка).

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- Развитие выносливости.

Кроссы по гладкой и пересеченной местности.

Упражнения из других видов спорта (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

Подвижные и спортивные игры.

Инструктаж и судейская практика (правила игры, действия игроков, жесты судей).

Раздел № 6. Методическая подготовка (теория и методика).

Теория: Понятие врачебного контроля.

Практика: Врачебный контроль и самоконтроль.

Объективные данные своего состояния: рост, вес, кровяное давление, пульс.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение показания и противопоказания к занятиям волейболом.

Раздел №7. Участие в соревнованиях.

Теория: Понятие соревновательного процесса

Практика: Участие в соревнованиях

Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Раздел № 8. Сдача контрольных нормативов.

Теория: Развитие физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Проверка сил и физических возможностей обучающихся.

Нормативы О.Ф.П. (упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости):

Быстрота: бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек), бег на 60 м со старта (не более 11,8 сек), челночный бег 3x10м (не более 9,3 сек).

Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места (не менее 135 см), тройной прыжок (не менее 360 см), прыжок в высоту с места со взмахом руками (не менее 12 см).

Выносливость: бег на 1000 м.

Раздел № 9. Работа с ИКТ.

Просмотр видео уроков, соревнований, показательных выступлений, по волейболу; обсуждение и разбор ошибок с использованием видеоборудования.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие							
1	09	01	Собеседование	1	Знакомство с детьми. Общие сведения о развитии волейбола.	Спортивный зал	Опрос
2	09	06	Практическое	1	Техника безопасности во время занятий волейболом. Последовательность обучения (отдельному приему, действию). Ознакомление с командами, подаваемыми во время занятий.	Спортивный зал	Опрос
Базовая и специальная технико-тактическая подготовка при передаче мяча над собой							
3	09	08	Практическое	1	Стойка игрока. Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
4	09	13	Практическое	1	Передвижение игрока.	Спортивный зал	Тесты
5	09	15	Практическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
6	09	20	Практическое	1	Передача мяча в стойке.	Спортивный зал	Тесты
7	09	22	Практическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
8	09	27	Практическое	1	Передача мяча над собой.	Спортивный зал	Тесты
9	09	29	Практическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
10	10	04	Практическое	1	Передача мяча в парах.	Спортивный зал	Тесты
11	10	06	Практическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
12	10	11	Практическое	1	Передача мяча для нападающего удара. Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
13	10	13	Практическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
14	10	18	Практическое	1	Передача за спину. Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
15	10	20	Практическое	1	Передача на разной высоте.	Спортивный зал	Тесты
16	10	25	Практическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты

17	10	27	Практическое	1	Передача в заднюю линию. Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
18	11	08	Практическое	1	Передача в движении. Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
19	11	10	Практическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
Базовая и специальная технико-тактическая подготовка при передаче мяча двумя руками снизу							
20	11	15	Практическое	1	Передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
21	11	17	Практическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
22	11	22	Практическое	1	Передача мяча в парах. Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
23	11	24	Практическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
24	11	29	Практическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
25	12	01	Практическое	1	Передача мяча на удержание. Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
26	12	06	Практическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
27	12	08	Практическое	1	Передача мяча в заданную область.	Спортивный зал	Тесты
28	12	13	Практическое	1	Игра «в кругу».	Спортивный зал	Тесты
29	12	15	Практическое	1	Игра «в кругу».	Спортивный зал	Тесты
30	12	20	Практическое	1	Передача мяча в движении. Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
31	12	22	Практическое	1	Передача мяча. Игра «11».	Спортивный зал	Тесты
32	12	27	Практическое	1	Игра «11».	Спортивный зал	Тесты
33	12	29	Практическое	1	Передача мяча Игра «Квадрат».	Спортивный зал	Тесты
34	01	10	Практическое	1	Игра «Квадрат».	Спортивный зал	Тесты
35	01	12	Практическое	1	Передача мяча. Игра «мини волейбол».	Спортивный зал	Тесты
36	01	17	Практическое	1	Игра «мини волейбол».	Спортивный зал	Тесты
37	01	19	Практическое	1	Передача мяча для нападающего удара. Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
38	01	24	Практическое	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тесты
39	01	26	Практическое	1	Передача мяча Игра «пляжный волейбол».	Спортивный зал	Тесты
40	01	31	Практическое	1	Игра «пляжный волейбол».	Спортивный зал	Тесты
Базовая подготовка при подаче мяча сверху и снизу							
41	02	02	Собеседование Практическое	0,5 0,5	Подача мяча сверху.	Спортивный зал	Опрос Тесты
42	02	07	Практическое	1	Подача мяча сверху.	Спортивный зал	Тесты
43	02	09	Собеседование Практическое	0,5 0,5	Подача мяча снизу.	Спортивный зал	Тесты
44	02	14	Практическое	1	Подача мяча снизу.	Спортивный зал	Тесты
Общая физическая и специальная подготовка							
45	02	16	Собеседование	1	Понятие и функции ОФП и специальной подготовки.	Спортивный зал	Опрос
46	02	28	Практическое	1	Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения гимнастики и акробатики.	Спортивный зал	Тесты

47 48	03 05	01 15	Практич еское	1 1	Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Тесты
49	03	13	Практич еское	1	Развитие силы (силовая подготовка). Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища, упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднятие и опускание туловища, ног, упражнения с отягощениями).	Спортивный зал	Тесты
50 51	03 03	15 20	Практич еское	1 1	Развитие быстроты (скоростная подготовка). Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени	Спортивный зал	Тесты
52	03	22	Практич еское	1	Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Упражнения из других видов спорта (лыжи, коньки, плавание, ходьба). Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Тесты
53	03	29	Собесед ование	1	Инструктаж и судейская практика (правила игры, действия игроков, жесты судей)	Спортивный зал	Опрос
54	04	03	Практич еское	1	судейская практика (правила игры, действия игроков, жесты судей)	Спортивный зал	Опрос
Методическая подготовка (теория и методика)							
55	04	05	Собесед ование Практич еское	0,5 0,5	Методическая подготовка (теория и методика) Врачебный контроль и самоконтроль Тестирование: - объективные данные своего состояния: рост, вес, кровяное давление, пульс; - субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит,	Спортивный зал	Опрос

					работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям волейболом.		
Участие в соревнованиях							
56	04	24	Собеседование	1	Участие в соревнованиях Понятие соревновательного процесса.	Спортивный зал	Опрос
57	02	29	Практическое	7	Соревнования (согласно календарю спортивно-массовых мероприятий).	Спортивный зал	Участие
58	03	08					
59	03	27					
60	04	10					
61	04	26					
62	05	03					
63	05	17					
Сдача контрольных нормативов							
64	05	22	Собеседование	0,5	Развитие физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	Спортивный зал	Опрос
			Практическое	0,5	Быстрота: бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек). Челночный бег 3x10м (не более 9,3 сек)	Спортивный зал	Зачет
65	05	24	Практическое	0,5	Скоростно-силовые качества: Прыжок в длину с места (не менее 135 см) Прыжок в высоту с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Спортивный зал	Зачет
			Практическое	0,5	Выносливость: Бег на 1000 м	Спортивный зал	Зачет
66	05 05	29 31	Собеседование	1	Работа с ИКТ Работа с ИКТ (просмотр видео уроков, соревнований, показательных выступлений, обсуждение и разбор ошибок).	Актовый зал	Опрос
				1			
Итого: 68 часов.							

Методическое обеспечение

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических и спортивных.**

Общепедагогические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы в зависимости от подготовленности ученика, структуры и сложности выполняемых действий включают: метод целостного разучивания (если действие простое, доступно обучаемым), метод разучивания по разделениям (частям) (позволяет значительно уменьшить затраты физических усилий и избежать закрепления существенных двигательных ошибок, которые неизбежны при начальном этапе разучивания), метод разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений и метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по разделениям (частям). В начале техническое действие изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Технические средства: для проведения теоретической части используются компьютерные технологии, мультимедийный проектор, CD диски с видеоматериалами, учебно-познавательные пособия.

Материально — техническое обеспечение, инвентарь: спортивный зал, спортивные площадки на открытом воздухе, волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.

Одежда: майка или футболка шорты, (допускается спортивный костюм), кроссовки.

Защита на теле: налокотники и наколенники.

Подготовка юных спортсменов осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и улучшения физкультурно-спортивных результатов обучающихся. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, базовой, специальной технической, тактической и морально-волевой.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Оценочные материалы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе. Физическое развитие и физическая подготовленность.

Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек)
	Челночный бег 3х10м (не более 9,3 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Прыжок в высоту с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

Тесты ВФСК «ГТО», включенные в оценку уровня владения двигательными навыками

№	Вид испытания (тест)	III степень (11-12 лет)	IV степень (13-15 лет)
1.	Бег на 30 м	+	+
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+
3.	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	+	+
6.	Челночный бег 3*10 м	+	+

Оценочная ведомость

№ п/п	ФИО занимающегося	Контрольный норматив	Результат зачёта	Дата

Список литературы

Для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
2. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
3. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
4. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Интернет-источники

1. Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru/>
2. Лаборатория волейбола <https://onlinevolley.com/>