

Отдел образования Администрации Куйбышевского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа имени гвардии капитана Д.А. Ужвака

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета

Протокол от «29» августа 2023 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А.
Ужвака

Е.А. Цапков

Приказ от «30» августа 2023 г. № 138

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: от 11 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: тренер-преподаватель
Чернов Геннадий Петрович

с. Куйбышево
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе программы «Волейбол» Ю.Д. Железняк (г. Москва, 2007 г.), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
7. 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»
8. Устав МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака и локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что волейбол - популярный вид спорта.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение

потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы заключается в том, что в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается технической и физической подготовки занимающихся. Нормативы ОФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности данной программы:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение года, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Адресат программы: программа предназначена для юношей и девушек от 11 до 17 лет, желающих заниматься волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем программы: 312 часов 3 раза в неделю. Но в спортивно-оздоровительной группе 1 (СОГ 1) 7 занятий выпадает на праздничные дни. Программа выполнена в полном объеме за счет совмещения тем. Итого фактически в СОГ 1 - 298 часа.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность учебного года — 52 недели. Срок реализации программы с 1 сентября 2023 по 29 августа 2024 года.

Формы организации образовательного процесса: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра волейбол.

Формы теоретических занятий: беседа, лекция, просмотр соревнований, видеофильмов, педагогическое тестирование

Участие в спортивных соревнованиях: матчевых встречах, командных первенствах, соревнований различного уровня, анализ сыгранных игр.

Формы обучения: очная, очная с применением дистанционных технологий (при необходимости).

Режим занятий:

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений 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;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

1.3. Содержание программы

Учебный план спортивно-оздоровительной группы 1

№	Содержание занятий	Этап спортивно -оздоровительный
1	Теоретическая подготовка	15
2	Общая физическая подготовка	90
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Технико-тактическая подготовка	120
5	Соревнования и товарищеские игры	13
6	Контрольные испытания, медицинский контроль	10
	Итого	234

Содержание учебного плана Теоретическая подготовка

История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика игры в волейбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Физическая подготовка

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Общая характеристика спортивной тренировки

Самоконтроль на тренировках

Установка на игру и разбор

Интегральная подготовка

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Городские соревнования, Окружные соревнования

Общая физическая подготовка

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с

мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Общая сила.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму

функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гириями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

Специальная физическая подготовка (сфп)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. 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.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

- Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
- Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.
- Развитие силы
Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.
- Развитие быстроты.
Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки
- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

Техническая подготовка

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

- Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

-Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

-Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

-Техника прямого нападающего удара на силу.

-Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

-Техника нападающего удара с имитацией передачи.

-Нападающий удар тихий, после имитации сильного.

-Техника блокирования: одиночное, групповое.

Тактическая подготовка

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.
2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.
3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.
4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подачи и т. д.).

- При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеомagneитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий. Тактическая подготовка игрока
 - Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
 - Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.
 - Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

-Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

-Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

-Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

-Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

-Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

-Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

-Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

2.3.4. Двусторонняя игра

1.4. Планируемые результаты реализации программы

После прохождения программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

Личностные:

Обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм учащегося для повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- иметь устойчивый интерес к занятиям по волейболу и уметь работать в команде.

Метапредметные:

Обучающиеся научатся:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активное использование в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять физические упражнения самостоятельно;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности.

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- правила игры и технику безопасности во время игр по волейболу;
- правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля.

Обучающиеся научатся:

- правильно применять знания, навыки и умения необходимые для участия в соревновательной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.
Календарный учебный график спортивно-оздоровительной группы 1

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма диагностики, контроля
1.	История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта	2	5.09.23	Опросы
2.	Техника безопасности при занятиях волейболом. ОФП.	2	6.09.23	Зачет по ТБ
3.	Правила игры, организация тренировок	2	7.09.23	Текущий
4.	Стартовая стойка в сочетании с перемещениями	2	12.09.23	Текущий
5.	Сочетание различных способов перемещений по площадке	2	13.09.23	Текущий
6.	Передача мяча сверху двумя руками	2	14.09.23	Текущий
7.	Передача на точность с перемещением в парах, встречная передача	2	19.09.23	текущий
8.	Нижняя передача мяча.	2	20.09.23	Текущий
9.	Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену.	2	21.09.23	Оценка выполнения нормативов
10.	Сдача нормативов. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	2	26.09.23	Оценка выполнения нормативов
11.	Совершенствование верхней передачи мяча.	2	27.09.23	Текущий
12.	Верхняя подача мяча. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	28.09.23	Текущий
13.	Соревнования	2	03.10.23	Текущий
14.	Совершенствование атакующего удара.	2	4.10.23	Текущий

15.	Беседа о значении физических упражнений для организма человека.	2	5.10.23	Текущий
16.	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра с заданием.	22	10.10.23	Текущий
17.	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё	2	11.10.23	Текущий
18.	Нижняя прямая и нижняя боковая подачи (на точность)	2	12.10.23	Текущий
19.	Нападающий удар через сетку сильнейшей рукой по мячу, наброшенному партнёром	2	17.10.23	Текущий
20.	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3	2	18.10.23	Текущий
21.	Перемещения и стойки в технике защиты	2	19.10.23	Текущий
22.	Приём мяча двумя руками, снизу двумя руками и первая подача в зоны 3,2	2	24.10.23	Текущий
23.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара на ходу. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	25.10.23	Текущий
24.	Соревнования.	2	26.10.23	Текущий
25.	Совершенствование командных действий в нападении. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	31.10.23	Текущий
26.	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	1.11.23	Текущий
27.	Совершенствование командных действий в защите.	2	2. 11.23	Текущий
28.	Скоростно-силовая подготовка. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	7.11.23	Оценка выполнения нормативов
29.	Обучение технике приема подач. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	8.11.23	Текущий

30.	Обучение технике приема мяча с падением. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	9.11.23	Текущий
31.	Обучение технике блокирования. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	14.11.23	Текущий
32.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении.	2	15.11.23	Текущий
33.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите.	2	16.11.23	Текущий
34.	Обучение обманным ударам.	2	21.11.23	Текущий
35.	Обучение приему мяча от сетки.	2	22.11.23	Текущий
36.	Правила игры. Методика судейства.	2	23.11.23	Текущий
37.	Учебно-тренировочная игра с применением гандикапов.	2	28.11.23	Текущий
38.	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	2	29.11.23	Текущий
39.	Соревнования	2	30.11.23	Текущий
40.	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	2	5.12.23	Текущий
41.	Развитие координации.	2	6.12.23	Текущий
42.	Обучение приему мяча от сетки.	2	7.12.23	Текущий
43.	Учебно-тренировочная игра.	2	12.12.23	Текущий
44.	Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность.	2	13.12.23	Оценка выполнения нормативов
45.	Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места.	2	14.12.23	Оценка выполнения нормативов
46.	Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.	2	19.12.23	Текущий

47.	Бег, прыжки, многоскоки.	2	20.12.23	Текущий
48.	ОФП и СФП. Упражнения для развития силы, выносливости	2	21.12.23	Текущий
49.	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2	26.12.23	Текущий
50.	Перемещение игроков по площадке. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	27.12.23	Текущий
51.	Соревнования	2	28.12.23	Текущий
52.	Упражнения для развития силы, выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	9.01.24	текущий
53.	Изучение защиты в линию. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	10.01.24	Текущий
54.	Изучение защиты углом вперед. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	11.01.24	Текущий
55.	Изучение защиты углом назад. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	16.01.24	Текущий
56.	Судейство игры. Жесты.	2	17.01.24	Текущий
57.	Взаимодействия игроков передней и задней линии. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	18.01.24	Текущий
58.	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2	23.01.24	Текущий
59.	Соревнования	2	24.01.24	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке
60.	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	25.01.24	Текущий
61.	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре). Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	30.01.24	Текущий

62.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	31.01.24	Текущий
63.	Обучение групповому блокированию (3 игрока). Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	1.02.24	Текущий
64.	Эстафеты с элементами волейбола. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	6.02.24	Текущий
65.	Подвижные игры для обучения волейболу.	2	7.02.24	Текущий
66.	Специально-физические упражнения волейболиста Учебно-тренировочная игра с заданием..	2	8.02.24	Текущий
67.	Совершенствование индивидуальных тактических действий. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	13.02.24	Текущий
68.	Совершенствование командных тактических действий. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	14.02.24	Оценка усвоения программного материала.
69.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	15.02.24	Текущий
70.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	20.02.24	Текущий
71.	Соревнования	2	21.02.24	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке
72.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	22.02.24	Текущий
73.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	27.02.24	Текущий
74.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	28.02.24	Текущий
75.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	29.02.24	Текущий
76.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.	2	5.03.24	Текущий

	Учебная игра.			
77.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	6.03.24	Текущий
78.	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	7.03.24	Текущий
79.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2	12.03.24	Текущий
80.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	13.03.24	Текущий
81.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	14.03.24	Текущий
82.	Соревнования	2	19.03.24	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке
83.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	20.03.24	текущий.
84.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	21.03.24	Текущий
85.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	26.03.24	Текущий
86.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	27.03.24	Текущий
87.	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	28.03.24	Текущий
88.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	2.04.24	Текущий
89.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	3.04.24	Текущий
90.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	4.04.24	Текущий

91.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2	9.04.24	Текущий
92.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	10.04.24	текущий
93.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2	11.04.24	Текущий
94.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2	16.04.24	Текущий
95.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	2	17.04.24	текущий
96.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2	18.04.24	Текущий
97.	Соревнования	2	23.04.24	Текущий. Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке
98.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная	2	24.04.24	Текущий

	игра в волейбол.			
99.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2	25.04.24	Текущий
100.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2	2.05.24	Текущий
101.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	7.05.24	Текущий
102.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	8.05.24	Текущий
103.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	14.05.24	Текущий
104.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	15.05.24	Текущий
105.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	16.05	Текущий
106.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	21.05.24	Текущий
107.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	2	22.05.24	Текущий

	Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			
108.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	23.05.24	текущий
109.	Соревнования	2	28.05.24	Оценка усвоения программного материала
110.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны	2	29.05.24	Текущий
111.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	2	30.05.24	Текущий
112.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	2	4.06.24	текущий
113.	Действия при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи или обманной передачи	2	5.06.24	Текущий
114.	Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу)	2	6.06.24	Текущий
115.	Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче	2	11.06.24	Текущий
116.	Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижение игроков в зонах	2	13.06.24	Текущий
117.	Товарищеская встреча между командами близлежащих школ	2	18.06.24	Оценка усвоения программного

				материала
118.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	2	19.06.24	Текущий
119.	Чередование способов передачи мяча. Имитация второй передачи и обман.	2	20.06.24	Текущий
120.	Взаимодействие игроков передней линии.	2	25.06.24	Текущий
121.	Соревнования	2	26.06.24	Оценка усвоения программного материала
122.	Взаимодействие игроков задней линии.	2	27.06.24	Текущий
123.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	2.07.24	Текущий
124.	Выбор способов отбивания мяча через сетку	2	3.07.24	Текущий
125.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	2	4.07.24	Текущий
126.	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	9.07.24	Текущий
127.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	2	10.07.24	Текущий
128.	Чередование способов передачи мяча. Имитация второй передачи и обман.	2	11.07.24	Текущий
129.	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	16.07.24	Текущий
130.	Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче	2	17.07.24	Текущий
131.	Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче	2	18.07.24	Текущий

132.	Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче	2	23.07.24	Текущий
133.	Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче	2	24.07.24	Текущий
134.	Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче	2	25.07.24	Текущий
135.	Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче	2	30.07.24	Текущий
136.	Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче	2	31.07.24	Текущий
137.	Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижение игроков в зонах	2	1.08.24	Текущий
138.	Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижение игроков в зонах	2	6.08.24	Текущий
139.	Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижение игроков в зонах	2	7.08.24	Текущий
140.	Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижение игроков в зонах	2	8.08.24	Текущий
141.	Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижение игроков в зонах	2	13.08.24	Текущий
142.	Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижение игроков в зонах	2	14.08.24	Текущий
143.	Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижение игроков в зонах	2	15.08.24	Текущий
144.	Учебно-тренировочная игра.	2	20.08.24	Текущий
145.	Учебно-тренировочная игра.	2	21.08.24	Текущий
146.	Учебно-тренировочная игра.	2	22.08.24	Текущий
147.	Учебно-тренировочная игра.	2	27.08.24	Текущий

148.	Учебно-тренировочная игра.	2	28.08.24	Текущий
149.	Соревнования	2	29.08.24	Оценка усвоения программного материала

Условия реализации программы

Кадровое.

Реализация образовательной программы обеспечивается тренером-преподавателем и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивные залы МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи - на пару обучающихся;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;
- конусы;
- эспандеры.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладины для подтягивания.

Информационные ресурсы:

1. Цифровая видеокамера.
2. Персональный компьютер.

Интернет-ресурсы:

- <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/> Спортивная Энциклопедия
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол> Википедия
- <https://sports-deti.ru/sections/39> Федерация волейбола Ростовской области
- <https://football-match24.com/test-po-volejbolu-s-otvetami-obshhie-voprosy.html> тестовые задания по волейболу

Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Формы контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам районных и других видов соревнований.

Контрольно- измерительные материалы

Тесты

по общей физической и специальной физической подготовке (входящая диагностика).

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
2	Челночный бег 5х6м., с.	10,5	14,7
3	Прыжок в длину с места, см	135	125
4	Прыжок вверх «Абалакова», см	15	13
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками сидя -м.	2,0	1,8
6	Подтягивание (м), отжимание (д)	2	10
7	Бег 1 км (мал.) и (дев)	5.20	5.40

Промежуточная аттестация по технической подготовке

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2)	1
2	Подача на точность	1
3	Прием и передача в зону 3	1
4	Набивание мяча приемом снизу	10
5	Набивание мяча приемом сверху	10

Тесты по общей физической и специальной физической подготовке (итоговая аттестация).

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
1	Челночный бег 5х6м., с.	13,2	13,5
2	Прыжок в длину с места, см	150	130
3	Прыжок вверх «Абалакова», см	16	14
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками сидя -м.	2,2	2,0
5	Подтягивание (ю), отжимание (д)	3	11
6	Бег 1 км (мал.) и (дев)	5.00	5.20

Итоговая аттестация по технической подготовке

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2)	2
2	Подача на точность	2
3	Прием и передача в зону 3	2
4	Чередования приема и передачи мяча сверху и снизу	15

Для перевода на следующий год обучения необходимо выполнение не менее 65% контрольно-измерительных тестов по общей физической подготовке и специальной физической подготовки и технической подготовки.

Тестовые задания по теоретической части.

- 1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в**
а) США б) Канаде в) Японии г) Германии
- 2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**
а) 2 б) 3 в) 5 г) 6
- 3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**
а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году
- 4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**
а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер
- 5. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....**
а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока
- 6. Волейбольная площадка имеет размеры: а) 18м на 8м б) 18м на 9м**
в) 19м на 9м г) 20м на 10м
- 7. Команда в волейболе состоит из игроков.**
а) 14 б) 12 в) 10 г) 6
- 8. Принимать подачу в волейболе имеет право**
а) Любой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .
- 9. В волейболе игроки задней линии атакуют с зоны:**
а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .
в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки
- 8. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**
а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.
- 9. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**
а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
- 10. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**
а) Сверху двумя руками.
б) Снизу двумя руками.
в) Одной рукой снизу.
- 11. Какой подачи не существует?**
а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу. в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.

12. До скольких очков ведется счет в решающей партии? а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.
13. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
 а) подача повторяется;
 б) игра продолжается;
 в) подача считается проигранной.
14. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
 а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.
15. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
 а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.
16. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?
 а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.
17. При каком счете может закончиться игра в первой партии?
 а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.
18. Стойка волейболиста помогает игроку ...
 а) быстро переместиться «под мяч»;
 б) следить за полетом мяча;

Ответы на вопросы.

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	а	а	в	б	а	б	г	а	г	а	а	в	б	в	б	б	а	в	в	а

Методическое обеспечение программы.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов в волейболе. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда и технике безопасности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1 -й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2- й этап - *углубленное* разучивание

3- й этап - совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется преподавателем.

К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*.

Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения - наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

№ п/п	Методическое обеспечение					
	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Рассказ, показ.	Стенды, фотографии.	компьютер	Анкетирование
2	Инструктажи	Групповая	Беседа о ТБ, ПДД, антитеррору, по подвижным и спортивным	Плакаты, видеоматериалы,	компьютер	
3	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный	Тесты, опрос
4	Техническая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи	Практическая работа, игра
5	Тактическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи	Практическая работа, игра
6	Игровая подготовка (интегральная)	Групповая, командная	Показ, рассказ, фронтальный, практическое занятие, игровой, соревнование.	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи, свисток, табло	Практическая работа, игра
7	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	Групповая, командная, индивидуальная	Фронтальный, практическое занятие, соревнование.	Протокол	Оснащение спортивного зала, мячи, табло, свисток.	Практическая работа, соревнование, проколы.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Беляева А.В. «Волейбол», Москва 2002, «СпортАкадемПресс», 386стр.
2. Железняк Ю.Д. «Волейбол. Программы для ДЮСШ, ДЮШОР». М. 2002, «Советский спорт», 112стр.
3. Железняк Ю.Д. «волейбол в школе», М. «просвещение» 1989, 128 стр.
4. Фидлер М. «волейбол». М. «Физкультура и спорт» 1972,214стр.
5. Фурманов А.Г. «Студенческий волейбол» «высшая школа» 1983,175стр.
6. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №1,2, 1994.
7. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №5, 2008.
8. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 8стр
9. Данилова Г.Н «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5 ,31 стр.
10. Дзус В.Н. «Тренажер для волейбола» // «Физическая культура в школе», 2002 № 2, 35 стр.
11. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр.
12. Кобцев С.Н. «О технологии обучения волейболу» // «Физическая культура в школе», 2001, № 4, 31стр.
13. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.

Литература для обучающихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание ,1977, 95 стр.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990,176 стр.
3. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе», М. «Просвещение» 1989, 128 стр
4. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.
5. Кунянский В.А. «Волейбол, о судьях и судействе». М. «СпортАкадемПресс», 2002, 184 стр
6. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303стр.
7. Стопард М. «Книга о лице и теле», М. «Панорама», 1992, 255
8. Дихтярёв В. Я., «Волейбол. Обучение нападающему удару» // «Физическая культура в школе», 2001, № 3 , 28 стр.
9. -Селиванов А.Г. «Учет объёма и эффективности технических действий волейболистов» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 60 стр.
10. - Гольберг Н.Д. «особенности организации питания на этапе базовой подготовки» // «Спорт в школе» 2008, №11, 45стр.
11. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 8стр
12. Данилова Г.Н «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5 ,31 стр.
13. Дзус В.Н. «Тренажер для волейбола» // «Физическая культура в школе», 2002 № 2, 35 стр.
14. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр

15. Кобцев С.Н. «О технологии обучения волейболу» // «Физическая культура в школе», 2001, № 4, 31 стр.
16. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.

Интернет-ресурсы

1. *Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.* <https://volleyball18.ru>
2. <https://football-match24.com/test-po-volejbolu-s-otvetami-obshhie-voprosy.html>