

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Разинская средняя школа

Принята на педагогическом
советом
Протокол № 01 от 30.08.2022

Утверждено
приказом директора МБОУ Разинской СШ
№154-1 от 30.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: с 13 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Буяров Владимир Николаевич,
учитель физической культуры

Р.п.им. Ст. Разина, 2022 г.

1. Пояснительная записка

Актуальность программы. 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.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы - Отличительными особенностями волейбола являются:

1) Естественность движений. В основе волейбола лежат естественные движения – бег, прыжки, передачи.

2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения игроков по отношению к противникам и судьям.

Адресат программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 13-17 лет.

Минимальное количество обучающихся в группе -6 человек, максимальное-15.

Цели и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма

Объем и срок реализации программы

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения – **72** часа. Срок реализации программы 1 год

Формы обучения:

- Учебно-тренировочные занятия
- соревнования

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

- ✓ словесный – подача нового материала;
- ✓ наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- ✓ практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- ✓ демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- ✓ метод стимулирования познавательного интереса.
- ✓ наблюдение и анализ.
- ✓ иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Режим занятий: Занятия проходят во второй половине дня, 2 раза в неделю. Длительность занятий 45 минут. В каникулярные и в дни незанятые уроками, занятия могут проходить в первой половине дня. Возможно изменение в расписании, когда тренировки могут проходить 1 раз в неделю, по 2 часа. Первая часть занятия длится 45 минут, за которой следует перерыв (15 минут). Вторая часть занятия также составляет 45 минут, организационный момент – 15 минут. Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Планируемые (ожидаемые результаты) программ:

на конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Будут знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям.
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу.
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях;

Будет уметь:

- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям.
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения. - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований:
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

2. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	13		13	
3.	Технико-тактическая подготовка	14		14	
4.	Специальная физическая подготовка	20		20	
5.	Игра	20		20	
6.	Промежуточная аттестация	2		2	Зачет
7.	Итоговое занятие	2		2	
ИТОГО		72	2	72	

2. Содержание учебного плана

Водное занятие. Правила техники безопасности. Общие основы волейбола (1 час)

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической подготовке, подвижным и спортивным играм, участие в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях.

Программа курса включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы по основам знаний ЗОЖ, техники и тактики игр, правила соревнований и судейства. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10 минутных бесед.

В практической части углублено изучаются упражнения ОФП, СФП, технические приемы и тактические комбинации игр, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Психологическая подготовка и воспитательная работа осуществляются в процессе учебно-тренировочных занятий, а воспитательные мероприятия – в свободное время.

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяется необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

- ✓ Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
- ✓ Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
- ✓ Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
- ✓ Краткий обзор развития волейбола в России.
- ✓ Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- ✓ Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.
- ✓ Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. 8. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
- ✓ Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Одной из главнейших частей подготовки волейболистов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в волейболе добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты. Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств волейболиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма, обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая

стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- ✓ развитие систем и функций организма учащихся,
- ✓ овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- ✓ воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость,
- ✓ силу и другие физические качества.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки занимающихся волейболом, являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового и углубленного уровней в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы. Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений,

обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Методика технической подготовки волейболиста

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, учащиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании учащиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.
2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести учащихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности - соответствовать силам и возможностям волейболистов.
3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.
4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т.п.
5. Методы информации. Очень важно довести до учащихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

Третий этап - изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.
2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).
3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.
4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).
5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).
6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап - закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания - установки в контрольных играх.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

4.Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Каникулы
1.09.2022	31.05.2023	36	Осенние- 7 дней Зимние- 5 дней Весенние- 5 дней Летние- 91 день

5.Форма аттестации

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии, соревнованиях с командами других образовательных организаций. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

6.Оценочные материалы

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце 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 цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. 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.

Контрольные нормативы для проведения промежуточной (девочки)

№	Контрольные упражнения	балл	Возраст, (лет)	
			13-15	16-17
1	Челночный бег 5*6 м.,с	5	11.6 и меньше	11.3 и меньше
		4	11.7-12.1	11.4-11.8
		3	12.2-12.6	11.9-12.3
		2	12.7-13.1	12.2-12.6
		1	13.2-13.6	12.7-13.1
2	Прыжок вверх с места, см	5	34 и больше	38 и больше
		4	30-33	34-37
		3	26-29	30-33
		2	22-25	26-29
		1	18-21	22-25
3	Прыжок в длину с места, см.	5	165 и больше	175 и больше
		4	155-164	165-174
		3	145-154	155-164
		2	135-144	145-154
		1	125-134	135-144
4	Бросок набивного мяча 1 кг, из-за головы, сидя (м.)	5	4.6 и больше	5.1 и больше
		4	3.7-4.5	4.5-5.0
		3	3.3-3.6	4.0-4.4
		2	3.0-3.2	3.5-3.9
		1	2.5-2.9	3.0-3.4
5	Метание набивного мяча 1 кг, из-за головы, стоя (м.)	5	8.1 и больше	9.1 и больше
		4	7.0-8.0	8.0-9.0
		3	6.5-6.9	7.5-7.9
		2	6.0-6.4	7.0-7.4
		1	5.5-5.9	6.5-6.9

Контрольные нормативы для проведения промежуточной (мальчики)

№	Контрольные упражнения	балл	Возраст (лет)	
			13-15	16-17
1	Челночный бег 5*6 м.,с	5	11.0 и меньше	10.5 и меньше
		4	11.1-11.5	10.6-11.0
		3	11.6-12.0	11.1-11.5
		2	12.1-12.5	11.6-12.0
		1	12.6-13.0	12.1-12.5
	Прыжок вверх с места,	5	40 и больше	45 и больше
		4	36-39	40-44

2	см	3	32-35	36-39
		2	28-31	32-35
		1	24-27	28-31
3	Прыжок в длину с места, см.	5	171-184	185-200
		4	161-170	171-184
		3	151-160	155-170
		2	140-150	145-156
		1	120-130	125-140
4	Бросок набивного мяча 1 кг, из-за головы, сидя (м.)	5	5.9 и больше	6.7 и больше
		4	5.5-5.8	6.0-6.6
		3	5.0-5.4	5.5-5.9
		2	4.5-4.9	5.0-5.4
		1	4.0-4.4	4.5-4.9
5	Метание набивного мяча 1 кг, из-за головы, стоя (м.)	5	11.1 и больше	11.6 и больше
		4	10.1-11.0	10.6-11.5
		3	9.1-10.0	9.6-10.5
		2	8.1-9.0	9.0-9.9
		1	7.1-8.0	8.0-8.9

7.Методический материал

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

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- ✓ метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
- ✓ метод максимальности и постепенности повышения требований;
- ✓ метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- ✓ метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. 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. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку,

так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт.

Наглядные методы: показ упражнений и техники волейбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, DVD, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях, подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: ZOOM, чаты в Viber ВКонтakte многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

8.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

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.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

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

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеразвивающей программе секции «Волейбол»

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
Раздел 1				
Основы знаний. 1 час				
1	Вводное занятие. Комплектование групп.	1		
Раздел 2				
Общая физическая подготовка. 13 часов				
2	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Игра.	1		
3	ОРУ. Верхняя прямая передача мяча в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
4	Игровое занятие.	1		
5	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1		
6	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1		
7	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1		
8	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача	1		

9	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
10	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1		
11	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	1		
12	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1		
13	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1		
14	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1		
Раздел 3				
Технико-тактическая подготовка. 14 часов				
15	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1		
16	Передвижение в стойке в волейболе.	1		
17	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1		
18	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1		
19	Правила игры в волейбол.	1		
20	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	1		
21	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
22	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	1		
23	Передача мяча в парах в тройках	1		
24	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
25	Верхняя прямая подача.	1		
26	Нижняя подача в волейболе.	1		
27	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
28	Верхняя прямая подача.	1		
Раздел 4				
Специальная физическая подготовка. 20 часов				
29	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	1		
30	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
31	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	1		
32	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
33	Обучение нижнему приему	1		

	волейбольного мяча			
34	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
35	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
36,37	Закрепление навыков игры волейбол	2		
38	Обучение верхнему приему волейбольного мяча	1		
39	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
40	Закрепление навыков подачи	1		
41	Закрепление навыков подачи	1		
42	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
43	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	1		
44	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	1		
45	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
46	Обучение приему мяча в парах или тройках	1		
47	Обучение приему мяча в парах или тройках	1		
48	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
Раздел 5. Игра 20 часов				
49	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
50	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
51	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
52	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
53	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
54-56	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	3		
57	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
58	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
59	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
60-63	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	4		
64	Учебно-тренировочная игра в	1		

	волейбол			
65	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
66	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1		
67,68	Сдача нормативов	2		
69,70	Итоговое занятие	2		
70,72	Промежуточная аттестация	2		