

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5  
«Центр современных индустриальных технологий»

РАССМОТРЕНО  
Координационно-  
методическим советом МАОУ  
СОШ №5 «Центр ИнТех»

Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем директора  
по УВР  
Горелкина О.В.  
ФИО

Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 496  
от «01» сентября 2023 г.

МП

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Возраст обучающихся: 11 – 16 лет  
Срок обучения: 1 год**

г. Рассказово  
2023 год

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5 «Центр современных индустриальных технологий»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Чурусова Наталья Алексеевна, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)(разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Концепция инновационного образовательного учреждения «Школа – центр современных индустриальных технологий» (г. Рассказово)</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
<b>4.2. Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	ознакомительный
<b>4.5. Тип программы</b>	дополнительная общеразвивающая
<b>4.6. Вид программы</b>	модифицированная
<b>4.7. Возраст учащихся по программе</b>	11 – 16 лет
<b>4.8. Продолжительность обучения</b>	1 год

**Комплекс основных характеристик  
дополнительной общеобразовательной программы  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. Преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч. В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе. В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. Волейбол относится к сфере спортивных игр. Сущность игры в волейбол заключается в борьбе двух команд, находящихся на площадке по обе стороны волейбольной сетки и стремящихся ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

**Направленность программы**

**Программа направлена на:**

- выявление одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит в себе такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта – волейбол, другие виды спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа. Важным звеном в теоретической подготовке учащихся лежит применение ИТ – технологий (мультимедиа ресурсы), особенно на этапе начального изучения техники и тактики игры волейбол.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по волейболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично.

**Новизна программы** заключается в подходах разучивания и совершенствования технико-тактических приёмов с применением ИТ – технологий, что позволит учащимся повысить не только качество приобретённых умений и навыков, но и уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИТ – технологий для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, медиаресурсов и т. д.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры на дополнительных занятиях, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы является физкультурно-оздоровительной.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий с применением ИТ – технологий (медиаресурсов), сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Особенностью данной программы** является изучение новых технико-тактических действий и приёмов с применением современных методических приёмов для достижения более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс компьютерных технологий. Использование ИКТ также помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий второго года обучения особое внимание уделяется на тактическую подготовку.

Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются отдельно (в отдельных случаях допускается смешанное комплектование). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия с применением передовых ИТ – технологий (медиаресурсов) и самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных тренером-преподавателем совместно с занимающимися.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних

заданий по теоретической и физической подготовке, участие во внутришкольных соревнованиях, посещение спортивных мероприятий, лекции, беседы, участие в спортивно-массовых мероприятиях, IT – технологии (просмотр учебных фильмов, составление и применение учебных презентаций, кинограмм, экскурсии, туристические походы.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительная программа «Волейбол» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 11 - 16 лет.

#### **Условия набора учащихся**

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» учащиеся принимаются без отбора, могут не иметь начальной подготовки, но проявляющие интерес к данному виду деятельности.

#### **Количество учащихся**

Количество учащихся в соответствии с Уставом учреждения и нормам СанПиНа: в группе 15 - 20 человек.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа ознакомительного уровня рассчитана на один год обучения с общим количеством учебных часов – 216 часов.

#### **Формы и режим занятий**

Обучение по программе ознакомительного уровня проводится в очной форме. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большую часть занимают практические занятия.

Программа предусматривает проведение занятий по группам (15-20 человек), индивидуальные занятия с одаренными учащимися, что обусловлено необходимостью учета индивидуальных особенностей учащихся.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** - физическое, нравственное и интеллектуально-развитие личности ребенка средствами избранного вида спорта с применением IT -технологий (мультимедиа ресурсов),укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Непосредственным условием выполнения этой цели является целеустремлённая подготовка учащихся направленная на решение поставленных задач.

**Основные задачи:**

**Личностные:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

**Метапредметные:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- развитие мотивации к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**Образовательные:**

- развитие общей и специальной физической подготовки детей и подростков;
- изучение техники и тактики игры в волейбол;
- выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в волейболе;

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		
1.1	Физическая культура и спорт в России	4	4		Опрос учащихся, тесты, беседы, мультимедиа ресурсы
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека	4	4		
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	4	4		
1.4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	4	4		
1.5	Правила игры в волейбол	4	4		
1.6	Учебные фильмы по технике, тактике игры и правил судейства	7	7		
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	
2.1	Строевые упражнения	5		5	Контрольные тесты и
2.2	Акробатические упражнения	5		5	

2.3	Легкоатлетические упражнения	20		20	упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2.4	Спортивные игры	10		10	
2.5	Подвижные игры	10		10	
<b>3.</b>	<b>СФП</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	
3.1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий	5		5	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
3.2	Упражнения для развития прыгучести	10		10	
3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча	15		15	
3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	10		10	
3.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	10		10	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	
4.1	Техника нападения				Видеофильмы, контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
4.1.1	Перемещения и стойки	3		3	
4.1.2	Передачи мяча	10		10	
4.1.3	Нападающие удары	5		5	
4.1.4	Подачи	5		5	
4.2	Техника защиты				
4.2.1	Прием мяча сверху двумя руками	10		10	
4.2.3	Прием снизу — с подачи	10		10	
4.2.4	Одиночное блокирование	2		2	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
5.1	Тактика нападения				Видеофильмы, контрольные тесты, игры с
5.1.1	Индивидуальные действия	3		3	
5.1.2	Групповые действия	3		3	



5.1.3	Командные действия	3		3	заданиями, результатами участия в соревнованиях.
5.2	Тактика защиты				
5.2.1	Индивидуальные действия	3		3	
5.2.2	Групповые действия	3		3	
5.2.3	Командные действия	3		3	
<b>6.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг
<b>7.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Видеофильм, беседы, опрос учащихся, тесты
<b>8.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	Итоговый результат
<b>9.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Обработка тестов. Обработка контрольных результатов
<b>10.</b>	<b>Медико-биологический контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Анализ медицинского обследования
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретическая подготовка.

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура— основное звено спортивного движения. Организация, задачи, содержание работы спортивных организаций в России.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.** Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды, замена игроков, костюм

игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

## **2. Общая физическая подготовка.**

(Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений);

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. *Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами (бег, прыжки, приседания).

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад).

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

*Метание.* Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

*Спортивные игры.* Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

*Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

## **3. Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление

ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски

набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота — 1,5—2 м) или на полу (расстояние—от 5 до 10м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

#### **4.Техническая подготовка**

##### **Теоретическая часть.**

Просмотр видеофильмов и презентаций, кинограмм по разделам подготовки (применение медиа ресурсов) при начальном изучении техники двигательного действия:

##### ***Техника нападающего удара***

Видеоматериал

##### ***Техника передач мяча сверху двумя руками***

Видеоматериал

##### ***Техника подач мяча***

Видеоматериал

##### ***Техника приема мяча снизу двумя руками***

Видеоматериал

##### ***Техника блокирования***

Видеоматериал

##### ***Тактика игры защите. Либеро. Блокирование***

Видеоматериал

##### **Практические занятия.**

Техника нападения.

*Перемещения и стойки.* Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

*Действия с мячом. Передачи мяча:* верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

*Нападающие удары:* прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

#### **5. Тактическая подготовка**

## **Тактика нападения.**

### **Теоретическая часть.**

Просмотр видеофильмов и презентаций, кинограмм по разделам подготовки (применение медиа ресурсов) при начальном изучении:

#### ***Тактика игры в нападении***

Видеоматериал

*Индивидуальные действия.* Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии.

### **Теоретическая часть.**

## **Тактика защиты.**

Просмотр видеофильмов и презентаций, кинограмм по разделам подготовки (применение медиа ресурсов) при начальном изучении:

#### ***Тактика игры в защите***

Видеоматериал

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов и тестов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

## **6. Интегральная подготовка**

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

## **7. Инструкторская и судейская практика**

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся школы к деятельности в качестве судьи и инструктора по волейболу. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений по волейболу, а также организации и проведения соревнований по волейболу. В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки по волейболу;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по волейболу.

## **8. Участие в соревнованиях**

Цель данного раздела заключается в приобретении игровой практики в соревновательной деятельности. Участие в товарищеских, матчевых встречах, а также в соревнованиях предусмотренных календарным план-графиком.

## **9. Контрольные испытания**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их

специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Виды и формы контроля: педагогический (текущий контроль, мониторинг общей физической подготовки, тестирование) и врачебный.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

**Текущий контроль успеваемости** – оценка качества усвоения содержания разделов программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий (мониторинг, тесты).

**Итоговой аттестацией** завершается освоение образовательной программы. Формы итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовки.
2. Спортивная квалификация учащегося определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

**Педагогический контроль** на начальном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов.

**Врачебный контроль** предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4. гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах, либо подтверждаются справкой врача-педиатра.

### Тестирование

#### *Общепфизическая и специальная физическая подготовка.*

№ п/ п	Тест	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30 м, с	5.8	5.6	5.4	6.2	6.0	5.6
2	Челночный бег 3x10 м, с	9.0	8.8	8.6	9.6	9.4	9.2
3	Прыжки в длину с места, см	165	175	180	155	165	175

4	6-минутный бег, м	1100	1150	1200	900	1000	1050
5	Метание набивного мяча сидя массой 1 кг.	4.0	5.0	6.0	3.0	4.0	5.0
6	Метание набивного мяча стоя массой 1 кг.	7.0	8.0	9.0	5.0	6.0	7.0
7	Прыжки в высоту с места, см	45	47	50	40	43	45

**Технико-тактическая подготовка.**

№ п/ п	Тест	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	3	4	5	2	3	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стояи сидя у стены	3	4	5	2	3	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	2	3	4	1	3	4
4	Прием мяча в зону 3	2	3	4	1	3	4
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	4	6	8	3	5	7
6	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	2	3	5	2	3	4

**Критерии оценки выполнения основных двигательных действий в волейболе.**

***Стойки и перемещения***

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

***Передачи***

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд.

Передача мяча над собой непрерывно.

Передача мяча над собой.

Передача мяча в стену.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения.

***Подачи***



Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток).

### ***Нападающий удар***

Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах (10 попыток).

## **10. Медико-биологический контроль**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**В конце года учащиеся, занимающиеся волейболом ДОЛЖНЫ**

**Знать:**

- Основы истории развития волейбола в России;
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

**Уметь:**

- Составлять комплекс упражнений для развития двигательного качества.
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Условия реализации программы секции спортивных игр «Волейбол»:**

### **Материально-технические условия:**

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и другим дополнительным вспомогательным инвентарём, а также мультимедиа ресурсами.

### **Педагогические условия:**

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции

спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

**Методические условия:**

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

**Материально-техническое оснащение спортивного зала, необходимое для проведения учебно-тренировочного процесса по волейболу**

<b>№ п/п</b>	<b>Название оборудования, инвентаря</b>	<b>Общее количество инвентаря, оборудования</b>	<b>На количество обучающихся</b>
1.	Спортивный зал (19х30, площадь 585 кв.м.)	1	15
2.	Стойки волейбольные (комплект)	2	15
3.	Сетки волейбольные	2	15
4.	Мяч на амортизаторах	4	4
5.	Мишени настенные	8	2
6.	Тренажёр для развития точности второй передачи	4	4
7.	Держатели мяча (пружинный и замковый)	4	4
8.	Щиты для блокирования (пары)	2	15
9.	Подставка для блокирующих	1	15
10.	Учебно-тактическая доска волейбольной площадки	1	15
11.	Табло для ведения счета	1	15
12.	Вышка судейская	1	15
13.	Измеритель высоты сетки	1	15
14.	Мячи волейбольные	15	1
15.	Мячи баскетбольные	8	2
16.	Мячи теннисные	15	1
17.	Эспандер лыжника	8	2
18.	Гимнастическая стенка	15	15
19.	Набивные мячи (1, 2, 3 кг)	15	1
20.	Гантели простые и разборные	15	1
21.	Гимнастические скамейки	8	2

22.	Гимнастические маты	15	1
23.	Легкоатлетические барьеры	8	2
24.	Перекладки навесные	8	2
25.	Антенны волейбольные	2	15
26.	Скакалки	15	1
27.	Тренажёр для измерения прыгучести	1	15
28.	Секундомер	1	15
29.	Измерительная рулетка (5 метров)	1	15
30.	Фишки - конусы	15	1

**Информационное обеспечение спортивного зала, необходимое для проведения учебно-тренировочного процесса по волейболу**

<b>№ п\п</b>	<b>Название оборудования, инвентаря</b>	<b>Общее количество инвентаря, оборудования</b>	<b>На количество обучающихся</b>
1.	Учебно-тактическая доска	1	15
2.	Цветные маркеры	3	15
3.	Магниты	15	15
<b>Мультимедиа ресурсы</b>			
4.	Видеофильм «Техника передач мяча сверху двумя руками»	1	15
5.	Видеофильм «Техника приема мяча снизу двумя руками»	1	15
6.	Видеофильм «Техника верхней прямой подачи»	1	15
7.	Видеофильм «Техника выполнения блокирования»	1	15
8.	Видеофильм «Тактика игры в защите. Либеро»	1	15
9.	Видеофильм «Тактика игры связующего игрока»	1	15
10.	Презентация «Правила игры в волейбол»	1	15
11.	Презентация «Подготовительные и подводящие упражнения для изучения техники игры в волейбол»	1	15
12.	Компьютер	1	15
13.	Проектор	1	15
14.	Экран на треноге	1	15
15.	Видеокамера	1	15

16.	Фотокамера	1	15
17.	Принтер	1	15
18.	Сканер	1	15

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРАЛЫ

### Особенности организации учебно-тренировочного процесса (Очная)

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм педагогов, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований совет Центра «Физического здоровья и безопасности» может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и совершенствования на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника и тактика, проводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др.

Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями. С различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг - в зависимости от характера упражнений. Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Применение тренажеров ускоряет процесс овладения техникой, во многом предупреждает появление у обучающихся ошибок. Важное место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при

помощи которых решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках приема игры, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов). Технической и тактической подготовки (совершенствование приемов тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите). Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной - соревновательной подготовки. Спортивные соревнования - одна из эффективных форм физического воспитания учащихся, способствующая укреплению здоровья и физического развития. Соревнования в значительной степени содействуют расширению внеклассной спортивно-массовой работы и вовлечению школьников в регулярные занятия физическими упражнениями и росту спортивных результатов.

Большое место в организации спортивно - массовой и оздоровительной работы занимают спортивные соревнования. Важными условиями их проведения являются:

массовость, стабильность, организованность, согласованность со сроками районных соревнований, а также соблюдение допустимых норм нагрузок для обучающихся соответствующих возрастов.

Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние» задания: по физической, технической, тактической подготовке; построению тренировки. По физической подготовке: - упражнения для развития силы рук, туловища, ног, упоры, наклоны, приседания; упражнения с предметами и т. д. Для развития прыгучести: прыжки, упражнения со скакалками и т. п. По технической подготовке: - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Для каждого волейболиста составляется конкретный индивидуальный план, в котором фиксируется содержание проделанной работы и другие вопросы - по заданию педагога и самостоятельно.

Учебно-тренировочные занятия различаются **по направленности**.

В практических занятиях выделяют *однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные*.

В теоретических занятиях выделяют лекции, беседы, опросы, зачеты. В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов.

**Однонаправленные** занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке).

**Комбинированные** включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях.

**Целостно-игровые** построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

**Данная программа предусматривает использование следующих методов:**

1. **Словесный метод:** в этот метод входит рассказ, беседа, описание, объяснения, задание, методические указания, разбор и т.д. Словесные методы используются при изучении нового материала, при закреплении и совершенствовании уже изученного материала, а также для исправления ошибок.

2. **Наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы):** этот метод включает в себя показ видео и фото материала, демонстрация, звуковая и световая сигнализация.

Из перечисленных наглядных методов основным является **показ**. В свою очередь он делится на подвиды:

**Показ в целом (боковой или фронтальный),** используется при знакомстве с новым упражнением.

**Показ по частям-** уделяется внимание на какой – либо фрагмент, используется при изучении сложного игрового действия, где необходимо изучение по частям (например, техника нападающего удара).

**Замедленный показ–** используется для того, чтобы лучше рассмотреть упражнение в пространстве, когда двигательное действие выполняется очень быстро, но необходимо сделать акцент на определённый момент. (Например, работа руки при выполнении прямой верхней подачи).

**Зеркальный показ–** применяется для лучшего восприятия упражнения.

**Демонстрация–** используется для расширения представления упражнения. Для этого используются: таблицы, плакаты, зарисовки мелом, видео. Как правило используется тактическая доска для объяснения или анализа тактического игрового действия

**Метод звуковой и световой сигнализации–** получение информации с помощью специальных технических средств (темп, ритм, скорость, амплитуда).

**Практический метод. В этот метод входит:**

**Метод строго регламентированного упражнения** - в нём строго ограничены: нагрузка и условия выполнения (темп, количество повторений, порядок выполнения, скорость, амплитуда). В нём существует три вида выполнения упражнения:

1) упражнение выполняется в целом: используется при разучивании простых упражнений.

2) дополнительно после разучивания по частям.

3) упражнение выполняется по частям: используется при разучивании сложных упражнений, которые можно разделить на части, не нарушая структуры.

Этот метод позволяет использовать дополнительное специальное оборудование, для совершенствования техники выполнения или определенного двигательного действия (точности). Тренажёры для совершенствования техники нападающего удара, подачи, приема мяча. Также тренажеры для развития точности – тренажёры для совершенствования подачи на точность и совершенствования точности второй передачи и т.д.

**Метод сопряженного воздействия:** это совершенствование техники упражнения, сопровождаемые дополнительной нагрузкой.

**Метод частичного регламентирования** – в нём используются *игровой и соревновательный*:

- *игровой*- выполнение упражнений в форме игры;

- *соревновательный*- выполнение упражнений в соревновательной обстановке (сдача зачетов и сами соревнования).

**Формы работы с обучающимися:**

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровые занятия (подвижные и спортивные игры, эстафеты);

соревнования;

- походы, викторины, спортивные конкурсы.

**Формы обучения:**

1. Соревнования.

2. Интегрированные, комбинированные, однонаправленные, круговая тренировка, контрольные занятия.

3. Беседа.

4. Учебные и контрольные игры

**Педагогические технологии:**

1. Здоровьесберегающие технологии.

2. Игровые технологии.

3. Технология дифференцированного и индивидуального обучения.

4. Технология личностно-ориентированного обучения.

5. Коммуникативная технология.

6. Средствами технической подготовки являются:

- ✓ общеразвивающие упражнения;

- ✓ подготовительные упражнения;
- ✓ подводящие упражнения по технике и тактике;
- ✓ специальные упражнения по технике и тактике;
- ✓ подготовительные игры по упрощенным правилам.

**Ведущими средствами интегральной подготовки служат:**

1. Совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки;
2. Упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий);
3. Учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

**Методическое обеспечение**  
**дополнительной образовательной программы**

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>Общефизическая подготовка.</b>	Практическое занятие, круговая тренировка	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод сопряженного воздействия, метод частичного регламентирования Групповой, поточный, повторный.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
<b>Специальная физическая подготовка.</b>	Практическое занятие, круговая тренировка	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод частичного регламентирования, фронтальный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
<b>Техническая подготовка.</b>	Беседа, лекция, практическое занятие, круговая	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-	Контрольные упражнения, мониторинг,



	тренировка	технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод частичного регламентирования	соревнования, товарищеские встречи.
<b>Тактическая подготовка.</b>	Лекция, показ видеоматериала, посещение и участие в соревнованиях.	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы), метод строго регламентированного упражнения, метод частичного регламентирования	Контрольные тесты, результаты участия в соревнованиях.
<b>Теоретическая подготовка.</b>	Лекция, беседа, посещение соревнований, показ видеоматериала	Словесный метод, наглядный метод с применением ИТ-технологий (мультимедиа ресурсы)	Опрос учащихся, тесты
<b>Контроль умений и навыков.</b>	Соревнования (школьные, городские, областные), Товарищеские встречи. Зачет.	Педагогический контроль Врачебный контроль	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. Мониторинг.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. – 112 с.

### **Дополнительная литература**

1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.

2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

### **Рекомендуемая литература**

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
11. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
12. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
13. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
14. Методические разработки, схемы, таблицы.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
16. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2016.
17. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для институтов физ. Культ. –Киев: Высшая школа, 1984.
18. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.
19. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.
20. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985

#### **Перечень интернет-ресурсов**

1. Библиотека международной спортивной информации. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
2. МАУДО ДЮСШ №6 <http://sportschooltmb.ru/>
3. Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru>
4. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных и предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».