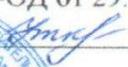


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа муниципального образования
«Муниципальный округ Киясовский район Удмуртской Республики»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 44-ОД от 29.08.2022 г.
Директор  С.А. Уткина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Волейбол

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы – 1 год
Направленность программы: физкультурно-спортивная

Составитель
Шадрин Александр Васильевич
Педагог дополнительного образования

с. Первомайский
2022 год

Пояснительная записка

Статистические данные свидетельствуют о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа составлена по типовой программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Волейбол», авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

1. Содействовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, ловкости, гибкости.
2. Обучать основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке.
3. Развивать любознательность как основу познавательной активности детей, двигательные способности, координацию движений и основные физические качества.
4. Способствовать повышению работоспособности учащихся, снятию стрессов и раздражительности.
5. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
6. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплинированность.

Вид программы: общеразвивающая.

Уровень: ознакомительный.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей. Она рассчитана на детей 10- 17 лет (девочки) и учитывает психофизиологические особенности данного возраста. Количество детей в группе: от 8 до 12 человек.

Учебно-тренировочный процесс проходит на базе МБОУ «Первомайская СОШ» в течение 38 недели. Продолжительность тренировочного процесса 1 год – по 2 часа 3 раза в неделю (где 1 час – 45 минут), что соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам Сан ПиН 2.4.3648-20.

Педагог может вносить изменения в содержание разделов и тем, форм контроля, самостоятельно распределять количество часов по темам, опираясь на собственный опыт и имея в виду подготовленность обучающихся и условия работы в данной группе, современные требования времени.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Основные этапы работы при проведении занятий по программе:

- Организационный момент
- Работа над новым материалом
- Индивидуальное консультирование
- Устранение ошибок по ходу выполнения заданий
- Оценка проделанной работы

Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать работы: более сильным детям будет интересны сложные задания, менее подготовленным, можно предложить задания проще. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, научить без боязни приобщаться к любой деятельности.

Принципы построения педагогического процесса:

1. Принцип доступности. От простого к сложному.
2. Системность работы.
3. Принцип наглядности.
4. Индивидуальный подход.

Учитывая возрастные особенности обучающихся 10 - 17 лет и краткосрочность программы, в работе используются следующие **образовательные технологии:**

1. Репродуктивная деятельность. Знания детям предлагаю в «готовом» виде, объясняю их. Критерием усвоения является правильное воспроизведение знаний, прочность усвоения которых обеспечивается путём повторения.

2. Здоровье сберегающие технологии:

- психолого-педагогические: стараюсь создать комфортный климат на занятии, доброжелательную обстановку; придерживаюсь «ситуации успеха» каждого обучающегося; использую методы и приёмы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся;

- санитарно-гигиенические: проветривание и влажная уборка.

3. Групповые технологии. В силу возрастных особенностей обучающихся, в основном занятия проводятся со всей группой, иногда используется работа в парах или по принципу дифференциации (более сильные помогают слабым; дополнительное или упрощенное задание).

Методы и приемы обучения:

1. Наглядные (показ педагога, пример, помощь, использование схем, моделей, образцов, инструктаж и др.).

2. Словесные (объяснение, беседа, рассказ, описание, поощрение, убеждение, инструктаж и др.).

3. Практические (самостоятельное и совместное выполнение упражнения, работа по схемам и др.).

4. Игровые.

Этапы работы:

Весь образовательный цикл делится на 3 этапа.

1 этап - знакомство с правилами игры в волейбол.

2 этап - обучение тактике игры.

3 этап – игра в волейбол.

Работа с родителями предполагает: оформление информационного стенда, индивидуальные консультации, анкетирование, родительские встречи, приглашение на соревнования.

Ожидаемые результаты

обучающиеся научатся:

- контролировать тренировочные нагрузки;
- играть в волейбол по правилам;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

у обучающихся будут сформированы:

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу, правила игры;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Результатом реализации данной программы является участие в школьных, районных и зональных соревнованиях по волейболу.

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2		
2	Теоретическая подготовка	10	10		
3	Общая физическая подготовка	В процессе тренировки			Контрольные нормативы по ОФП
4	Специальная физическая подготовка	В процессе тренировки			Контрольные нормативы по СФП
5	Технико- тактическое мастерство	164	10	154	Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.
6	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	30	4	26	Контрольные нормативы.
7	Инструкторская и судейская практика	14	4	10	Помощь в судействе.
8	Итоговое занятие	8	0	8	
	Итого	228	30	198	

Содержание.

1. Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

8. *Основы методики по волейболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

2. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости):

1. Строевые упражнения:

Команды для управления группой. Понятие о строях и команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал и др. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами);
- упражнение для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);

- упражнение для мышц ног и таза (приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки и т.д.).

3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

4. Л/а упражнения.

Бег. Бег с ускорением. Повторный бег. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки через планку с поворотом на 90 град и 180 град. с прямого разбега. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.

Метание малого мяча, метание гранаты, толкание ядра и т.д.

5. Подвижные игры.

«Салки», «Невод», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка» и другие.

3. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.

2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.

Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

4. Техничко- тактическое мастерство

4.1. Техническая подготовка

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

4.2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при

страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

5. Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

6. Соревнования.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

7. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель: создание условий для формирования личности творческой, самостоятельной. Гуманной, способной ценить себя и уважать других.

Задачи: 1. Вовлечение каждого ученика школы в воспитательный процесс;

2. Развитие физически здоровой личности;

3. Создание ситуации «успеха» для каждого ученика;

Направления деятельности:

1. *Гражданско-патриотическое воспитание*

2. *Духовно-нравственное и нравственно-правовое воспитание*

3. *Спортивно-оздоровительная деятельность*

4. *Профилактика безнадзорности и правонарушений*

Воспитательная работа объединения включает в том числе мероприятия, которые проводятся в рамках Программы воспитательной работы (название учреждения).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Форма и название мероприятия	Сроки проведения
Направление 1. Гражданско-патриотическое воспитание		
1	Участие в соревнованиях районного и республиканского уровня	Январь март
Направление 2. Духовно-нравственное и нравственно-правовое воспитание		
1	Участие в военизированной эстафете	Февраль, Май
2	Участие в почетном карауле	Май
Направление 3. Спортивно-оздоровительная деятельность		
1	Участие в зарнице	Март
2	Осенний кросс	Сентябрь
3	Лапта	октябрь
4	День здоровья	Ноябрь, апрель
Направление 4. Профилактика безнадзорности и правонарушений		
1	Проведение инструктажей по ПБ, ТБ в здании, на занятиях	Сентябрь, январь
2	Участие в месячнике пропаганды здорового образа жизни	Декабрь, январь

Методическое обеспечение

Научно-методическое, дидактическое оснащение.

1. Специальная, методическая литература. (См. Список литературы)
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов
Раздел 3. X-XI классы. *Часть 1.* п.1.4.2. Спортивные игры.
3. Программный материал по спортивным играм (VIII-XI классы)
4. Волейбол (юноши и девушки). *Часть 111.* Внеклассная работа.
5. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
6. Тематическое планирование секции «Волейбол» для учащихся 8-11 класса МБОУ «Киясовская СОШ», руководитель спортивной секции Козырев О.А.

Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь

№ п/п	Наименование	Количество
Основное оборудование		
1	Сетка волейбольная со стойками комплект	1
2	Мяч волейбольный штук	6
3	Спортивный зал	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	4
5	Сетка для мячей	2
6	Мяч теннисный	6
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
8	Скакалка гимнастическая	25
9	Скамейка гимнастическая	4

Педагогические кадры.

Данная программа может реализоваться педагогами дополнительного образования, учителями физической культуры средне-специального или высшего педагогического образования.

Литература.

Нормативно - правовая база.

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Сан ПиН 2.4.3648-20.

Методико-дидактическая база.

1. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
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. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Дополнительная литература:

6. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
10. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами Методич. материалы. – М., 1962.
11. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
12. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов	Расписание
1	Сентябрь	Июнь	38	114	228	3 раза в неделю по 2 часа

Промежуточная аттестация: с 25 мая по 31 мая

Система отслеживания результатов

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовленности обучающихся на которое отводится 6 часов в учебном плане.

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь, октябрь)- предварительное, в середине учебного года (декабрь, январь)- контрольное, в конце учебного года (май) – итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечные результаты работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно – воспитательного процесса.

Тестирование проводится по следующим видам:

Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты
	Девушки
Быстрота	Бег 30 м
	Челночный бег (5х6)
Сила	Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места
	Прыжок вверх толчком двух ног

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

Контрольные вопросы по группе требований «знать/понимать»

I. Физическая культура и спорт в России.

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Какое место занимает волейбол в общей системе физического развития?
3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

II. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

III. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды травм и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».

V. Основы техники и тактики в волейболе

1. Дайте общую характеристику технике игры в волейбол.
2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?
3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

VI. Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по волейболу.