

РАССМОТРЕНО
на заседании тренерско-педагогического совета
пр. № 7 от «26» 08 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности
Летающий мяч

Срок реализации программы
4 года (36 часов)
Возраст: 11-15 лет
Тренер-преподаватель
Шмелёв А.К.
Инструкторы ФК
Шмелева Е.Н.
Шмелева С.В.

2021 год

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Летающий мяч» относится к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности.

Программа составлена в соответствии с учетом требований нормативно - правовых документов:

- Методических рекомендаций Минобрнауки РФ № 09-2142 от 18 ноября 2015 года по проектированию дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования детей (включая разноуровневые программы)
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства Саратовской области «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей на территории Саратовской области» от 29 октября 2018 года № 288-Пр.
- Постановление Главного санитарного врача РФ №41 от 4 июля 2014 года г. Москвы» Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановления Правительства Саратовской области № 643-П от 20 ноября 2013 года « О государственной программе Саратовской области «Развитие образования в Саратовской области до 2020 года»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ № 2 от 9 января 2014 года «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования Саратовской области» от 14 февраля 2020 года N 322 раздел 5».

Актуальность данной программы.

Обучение детей волейболу в Аркадакском районе в последнее время становится более востребованным, так как растет потребность детей и молодежи в занятиях активными командными видами спорта. Волейбол является универсальным средством физического воспитания детей. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Отличительная особенность программы данной программы от комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов В.И. Ляха, А.А. Задневича, которая взята за

основу при составлении данной программы, является углубленное изучение тактических приемов в игре волейбол, а также включение в нее элементов «пляжного» волейбола.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся 11—15 лет.

Возрастные особенности. Начинает формироваться своя система взглядов и ценностей. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка. Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки поступков и действий. Они стремятся завоевать в глазах сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Детей этого возраста увлекает соревновательная деятельность, они стремятся к сплочённости. Им нравится быть командой, быть лучше всех.

Занятия волейболом помогут развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств. Кроме формирования двигательных функций, занятия волейболом способствуют развитию всех систем организма, воспитанию сознательного отношения к физическим занятиям, формированию здоровой личности.

Форма обучения по программе: очная.

Срок реализации программы -4 года.

Рекомендуемый режим занятий:

Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия (академический час) - 45 мин. Всего в год 36 часов.

Минимальная наполняемость учебной группы– 12 человек.

Максимальное количество обучающихся в группе - 15 человек.

Цель - развитие физических способностей и личностных качеств посредством обучения игре в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике и тактике игры волейбол;
- познакомить с основами профилактики травматизма при игре в волейбол;
- познакомить с историей развития волейбола в России.

Развивающие:

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу;
- укрепить здоровье обучающихся.

Воспитательные:

- формировать стойкий интерес к занятиям данным видом спорта;
- содействовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, умения взаимодействовать в коллективе;
- способствовать формированию норм общественного поведения и спортивной этики.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты.

В конце обучения у обучающихся будут сформированы:

- стойкий интерес к занятиям спортом;
- морально-этические и волевые качества личности;
- нормы общественного поведения и спортивной этики.

Метапредметные результаты.

В конце обучения у обучающихся будут развиты:

- основные физические качества;
- важные спортивные двигательные умения и навыки;
- навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Предметные результаты.

В конце обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта, профилактику травматизма;
- правила игры в волейбол;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

В конце обучения обучающиеся будут уметь:

- технически правильно осуществлять изученные тактические и двигательные действия и приёмы, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- соблюдать правила игры;
- осуществлять соревновательную деятельность.

1.4. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 – й год

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие	1		1	опрос

2.	Общефизическая подготовка	1	6	7	опрос тестирование учебные игры
3.	Специальная подготовка	2	8	10	тестирование учебные игры
4.	Техническая подготовка	1	6	7	тестирование учебные игры
5.	Тактическая подготовка	1	6	7	опрос учебные игры
6.	Игровая подготовка		2	2	зачет
7.	Прием контрольных нормативов тестов		2	2	Сдача контрольных нормативов
	Общее количество часов в год	6	30	36	

2 – й год

№ п/ п	Название темы	теория	практика	всего	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие	1		1	опрос
2.	Общефизическая подготовка	1	6	7	опрос тестирование учебные игры
3.	Специальная подготовка	2	8	10	тестирование учебные игры
4.	Техническая подготовка	1	6	7	тестирование учебные игры
5.	Тактическая подготовка	1	6	7	опрос учебные игры
6.	Игровая подготовка		2	2	зачет
7.	Прием контрольных нормативов тестов		2	2	Сдача контрольных нормативов
	Общее количество часов в год	6	30	36	

3 – й год

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие	1		1	опрос
2.	Общефизическая подготовка	1	6	7	опрос тестирование учебные игры
3.	Специальная подготовка	2	8	10	тестирование учебные игры
4.	Техническая подготовка	1	6	7	тестирование учебные игры
5.	Тактическая подготовка	1	6	7	опрос учебные игры
6.	Игровая подготовка		2	2	зачет
7.	Прием контрольных нормативов тестов		2	2	Сдача контрольных нормативов
	Общее количество часов в год	6	30	36	

4 – й год

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие	1		1	опрос
2.	Общефизическая подготовка	1	6	7	опрос тестирование учебные игры
3.	Специальная подготовка	2	8	10	тестирование учебные игры
4.	Техническая подготовка	1	6	7	тестирование учебные игры
5.	Тактическая подготовка	1	6	7	опрос учебные игры
6.	Игровая подготовка		2	2	зачет

7.	Прием контрольных нормативов тестов		2	2	Сдача контрольных нормативов
	Общее количество часов в год	6	30	36	

1.4.2. Содержание учебного -тематического плана

1. Вводное занятие 1 часа

- Сведения об истории возникновения, развитии и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Общefизическая подготовка –7 час (развитие двигательных качеств)

- Бег;
- ОРУ на все группы мышц;
- Беговые упражнения
- Подвижные игры;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Акробатические упражнения;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка – 10 часа

- Упражнения для развития быстроты движения;

- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростных качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития координации;
- Упражнения для развития прыгучести;

4. Техническая подготовка -7 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка – 7 часов

Обучение индивидуальным тактическим действиям:

- Правильный выбор места для второй передачи;
- Высота и амплитуда полета мяча;
- Выбор направления подачи;
- Выбор места для приема подачи;
- Способы перемещения по площадке;
- Тактическое мышление, быстрота сложных реакций и ориентировка на площадке.

Обучение групповым и командным тактическим действиям:

- Взаимодействие игроков в подвижных играх;
- Обучение расположению игроков на площадке с разграничением их функций.

6. Игровая подготовка – 2 часов

- Правила расстановки на площадке;
- Правила перехода на подачу;
- Основы взаимодействия игроков во время игры;
- Понятие развития игровой ситуации;
- Использование верхней прямой подачи, нижнего приема с подачи и навесной второй передачи во время командной игры в волейбол.

7. Прием контрольных нормативов и тестов -2 часа

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Итоговые контрольные игры.

1.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ИХ ПЕРИОДИЧНОСТЬ

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

3. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений, обучающихся на различных ступенях освоения программы, коррекция программы в соответствии с изменением условий и характера обучения.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

2.1. Методическое обеспечение программы

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

	Тема программы	Форма организации и проведения программы	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	«Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства»	Групповая организация индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положения о соревнованиях по волейболу.
2	«Обще физическая подготовка волейболиста»	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося.	Тестирование, карточки судьи, протоколы.
3	«Специальная подготовка»	Групповая с организацией индивидуальных форм работы	Словесный, объяснения нового материала, рассказ,	Литература, схемы, справочные материалы,	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный

		внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	тест.
4	«Техническая подготовка волейболиста»	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
5	«Игровая подготовка»	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.
6	«Контрольные и календарные игры»	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Практические занятия, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, мячи на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра.

Работа по Программе предполагает следующие технологии:

- здоровьезберегающие: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении;
- личностно-ориентированный подход: формирование знаний по волейболу, формирование двигательной подготовленности;
- дифференцированный подход: индивидуальный подход к обучающимся для достижения поставленной цели.

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- волейбольная сетка;
- резиновые эспандеры;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;

Кадровое обеспечение: Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель с средне-специальным образованием без предъявления требований к уровню квалификации.

2.3.Примерный календарный учебный график

№	Число	Время проведения занятия	Тип занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 год обучения							
1	По расписанию	По расписанию	Изучение нового материала	60 мин	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	Спортивная площадка	Входной контроль
2	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Спортивный зал	Текущий
3	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	Спортивная площадка	Текущий
4	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	Спортивная площадка	Текущий
5	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Спортивная площадка	Текущий
6	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Спортивная площадка	Текущий
7	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий
8	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	Спортивный зал	Текущий
9	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	Спортивный зал	Текущий
10	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передачи мяча сверху двумя руками в парах	Спортивный зал	Текущий

	расписанию				в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		
11	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Спортивный зал	Текущий
12	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты с различными способами перемещений.	Спортивный зал	Текущий
13	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	Спортивный зал	Текущий
14	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Спортивный зал	Текущий
15	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?» , «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	Спортивный зал	Текущий
16	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	Спортивный зал	Итоговый
17	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	Спортивный зал	Итоговый
18	По расписанию	По расписанию	Изучение нового материала	60 мин	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	Спортивный зал	Тематический
19	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Спортивный зал	Тематический
20	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Тематический
21	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Спортивный зал	Тематический
22	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Тематический
23	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	Спортивный зал	Тематический
24	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	Спортивный зал	Тематический
25	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Тематический
26	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Спортивный зал	Тематический
27	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	Спортивный зал	Тематический
28	По	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу	Спортивный зал	Тематический

	расписанию				двумя руками после подачи.		
29	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Спортивный зал	Тематический
30	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический
31	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Подача и прием мяча в парах.	Спортивный зал	Тематический
32	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Тематический
33	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический
34	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	Спортивный зал	Тематический
35	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	Спортивный зал	Тематический
36	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Итоговый

2 год обучения

1	По расписанию	По расписанию	Изучение нового материала	60 мин	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	Спортивный зал	Тематический
2	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический
3	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Спортивный зал	Тематический
4	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический

5	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Тематический
6	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	Спортивный зал	Тематический
7	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Подача и прием мяча в парах.	Спортивный зал	Тематический
8	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Тематический
9	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	Спортивный зал	Тематический
10	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	Спортивный зал	Тематический
11	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	Спортивный зал	Тематический
12	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Тематический
13	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический
14	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	Спортивный зал	Тематический
15	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Спортивный зал	Тематический
16	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	Спортивный зал	Итоговый
17	По расписанию	По расписанию	Изучение нового материала	60 мин	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Спортивный зал	Тематический
18	По расписанию	По расписанию	Изучение нового материала	60 мин	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Спортивный зал	Тематический
19	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Тематический
20	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Спортивный зал	Тематический
21	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	Спортивный зал	Тематический
22	По	По расписанию	совершенствование	60 мин	Индивидуальные тактические действия.	Спортивный зал	Тематический

	расписанию						
23	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Тематический
24	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	Спортивный зал	Тематический
25	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Тематический
26	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	Тематический
27	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Спортивный зал	Тематический
28	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	Тематический
29	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	Тематический
30	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Тематический
31	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Тематический
32	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Тематический
33	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Тематический
34	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Спортивный зал	Тематический
35	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический
36	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Подача и прием мяча в парах.	Спортивный зал	Итоговый
3 год обучения							
1	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Тематический
2	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический

3	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	Спортивный зал	Тематический
4	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	Спортивный зал	Тематический
5	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Тематический
6	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	Спортивный зал	Тематический
7	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический
8	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Спортивный зал	Тематический
9	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический
10	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Тематический
11	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	Спортивный зал	Тематический
12	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Подача и прием мяча в парах.	Спортивный зал	Тематический
13	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Тематический
14	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	Спортивный зал	Тематический
15	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	Спортивный зал	Тематический
16	По	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя боковая подача. Техника	Спортивный зал	Тематический

	расписанию				выполнения. Подводящие упражнения.		
17	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Тематический
	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический
18	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	Спортивный зал	Тематический
19	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Спортивный зал	Тематический
20	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	Спортивный зал	Тематический
21	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Спортивный зал	Тематический
22	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Спортивный зал	Тематический
23	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Тематический
24	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Спортивный зал	Тематический
25	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	Спортивный зал	Тематический
26	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Индивидуальные тактические действия.	Спортивный зал	Тематический
27	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Тематический
28	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	Спортивный зал	Тематический
29	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Тематический
30	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	Тематический
31	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Спортивный зал	Тематический
32	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых,	Спортивный зал	Тематический

					командных).		
33	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	Тематический
34	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Тематический
35	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания. Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Итоговый
36	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания. Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Итоговый
4 год обучения							
1	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Тематический
2	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический
3	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	Спортивный зал	Тематический
4	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	Спортивный зал	Тематический
5	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Тематический
6	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	Спортивный зал	Тематический
7	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический

8	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Спортивный зал	Тематический
9	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический
10	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Тематический
11	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	Спортивный зал	Тематический
12	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Подача и прием мяча в парах.	Спортивный зал	Тематический
13	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Тематический
14	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	Спортивный зал	Тематический
15	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	Спортивный зал	Тематический
16	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	Спортивный зал	Тематический
17	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Тематический
	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Спортивный зал	Тематический
18	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	Спортивный зал	Тематический
19	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Спортивный зал	Тематический
20	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	Спортивный зал	Тематический
21	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Спортивный зал	Тематический
22	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Спортивный зал	Тематический
23	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Тематический
24	По	По расписанию	совершенствование	60 мин	Одиночное блокирование: имитация	Спортивный зал	Тематический

	расписанию				блокирования, в парах, с разных зон.		
25	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	Спортивный зал	Тематический
26	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Индивидуальные тактические действия.	Спортивный зал	Тематический
27	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Тематический
28	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	Спортивный зал	Тематический
29	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Тематический
30	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	Тематический
31	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Спортивный зал	Тематический
32	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	Тематический
33	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	Тематический
34	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Тематический
35	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания. Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Итоговый
36	По расписанию	По расписанию	совершенствование	60 мин	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания. Учебная игра мини-волейбол.	Спортивный зал	Итоговый

2.4. Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце обучения. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини-соревнования, тесты, контрольные упражнения.

Начальный контроль проводится в начале года проводится в виде тестирования.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Промежуточный контроль предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по волейболу.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002. -12 с.
2. Железняк, Ю.Д., Скупский, Л.Н. Волейбол в школе. Москва : Просвещение, 1989. -85 с .

3. Железняк, Ю.Д., Шулятьев, В.М., Вайнбаум, Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994. – 104 с
4. Железняк, Ю.Д., Клещев, Ю.Н., Чехов, О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 38 с
5. Мармор, В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: Карта Молдовеняскэ, 1975. – 94 с
6. Мерзляков, В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977. – 163 с
7. Чехов, О. Основы волейбола. Москва:ФиС, 1979. – 47 с

Для обучающихся

1. Клещёв, Ю.Н, Фурманов, Н.Г. Юный волейболист. Москва:ФиС, 1979. – 116 с.
2. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – Москва: Физкультура и спорт, 1965. – 150 с.
3. Ивойлов, А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972. – 42с

Для родителей

1. Клещев, Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник].— Москва: ФИС, 1985. – 228 с.
2. Уилмор, Дж.Х., Костилл, Д.Л. Физиология спорта. Учебное пособие, 2008.-56с.
3. Шварц, В.Б., Хрущев, С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – Москва: ВФВ, 2000. – 147 с.

Интернет-ресурсы для педагога:

1. <http://www.volley.ru> (документация ВФВ, всероссийская федерация волейбола)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (волейбол)
3. <http://ext.spb.ru/webinars/7718-l-r.html> (развитие физических качеств детей)