


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №594
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 594
Агафонова Н.В.
Приказ № 530/д от 01.06.2020 г.



МП

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
педагогов ДО
протокол № 5 от 25 мая 2020г.
Руководитель МО
Полякова Т.А..
(ФИО)

(подпись)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОДОД
Федотикова О.Я.

(подпись)

« 25 » мая 2020 г.

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
ГБОУ школы № 594
Протокол № 9 от 25 мая 2020 г.

**Общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Волейбол»
Срок реализации – 3 года
Возраст учащихся 12- 17 лет**

Разработчик: Полякова Т.А. –
педагог Д.О.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2020

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание программы.....	10
Методическое обеспечение программы.....	29
Список литературы.....	33
Приложение 1.....	36
Приложение 2.....	37
Приложение 3.....	39
Приложение 4.....	40
Приложение 5.....	41

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования имеет физкультурно - спортивную направленность .

Актуальность программы.

Игра в волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы научиться играть в волейбол, необходимо быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Эмоциональные напряжения 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 выполнении игровых действий укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентированию 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.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов 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 и благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы в том, что в ней предусмотрено большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволяет повысить уровень обучающихся в соревновательной деятельности.

Цель данной программы.

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

Задачи программы:

1.Развивающие:

содействовать гармоничному физическому развитию;
способствовать развитию двигательных способностей;
способствовать созданию базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
способствовать укреплению сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

2. Обучающие:

обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
способствовать развитию необходимых физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации движений, быстроты реакции).
обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

способствовать выполнению сознательных двигательных действий;
прививать любовь к спорту;
способствовать воспитанию чувства ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
способствовать привлечению учащихся к спорту;
способствовать устранению вредных привычек.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Также в процесс обучения введена активная психологическая подготовка. Применение

метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях направит обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам.

В реализации программы принимают участие дети в возрасте 12 – 17 лет.

Срок реализации программы - 3 года .

Первый год обучения – 144 часов, т.е. – 4 часов в неделю при двухразовых занятиях в неделю по 2 часа. Второй и последующие годы – 144 час., т.е. 4 часов в неделю при двухразовых занятиях в неделю по 2 часа.

Форма занятий групповая (первый год-15 человек, Второй год-12 человек, третий и последующий-10 человек).

Принцип приема.

Запись в объединение осуществляется на основании медицинской справки, так как в физкультурные группы принимаются практически здоровые дети.

Формы организации занятий.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемый результат после 1 года обучения :

Знать:

Правила поведения.

Правила Т/Б.

Правила игры в волейбол.

Правила поведения на соревнованиях.

Знать способы приёма мяча.

Знать стойки и перемещения .

Знать начальные тактические действия.

Уметь:

Вести себя в коллективе.

Выполнять приёмы сверху и снизу.

Подавать подачу.

4.Правильно перемещаться по площадке.

5. Правильно реагировать на трудности.

Навыки:

1. Правильное выполнение технических приёмов, в той или иной игровой ситуации.

2. Сдача нормативов по специальной и физической подготовке.

Ожидаемый результат после 2 года обучения:

Знать:

1. Правила поведения.

Правила по технике безопасности.

Правила игры в волейбол.

.Свои игровые функции.

Тактические действия своих игровых функций.

. Правила гигиены и самоконтроля.

Уметь:

1. Вести себя в коллективе.

2. Правильно выполнять свои игровые функции.

3. Уметь вести себя корректно на соревнованиях.

4. Владеть приемами самоконтроля

5. Следить за правилами личной гигиены.

Навыки:

1.Правильно выполнять технические приёмы в той или иной игровой ситуации.

2. Сдать нормативы по специальной и физической подготовке.

Ожидаемый результат после 3 года обучения

Знать:

Приёмы самоконтроля.

Тактические приёмы игры в волейбол.

Технические приемы.

Уметь:

1. Вести себя в коллективе.
2. Правильно выполнять свои игровые функции.
3. Владеть комбинационной игрой..
4. Владеть приёмами самоконтроля.
5. Следить за правилами личной гигиены.
6. Уметь организовать и провести соревнования по волейболу.

Навыки:

1. Правильно выполнять технические приёмы в той или иной игровой ситуации.
2. Сдать нормативы по специальной и физической подготовке.
3. Уметь организовывать и проводить соревнования.
4. Проведение соревнований.

Способы определения результативности:

Мониторинг результатов по каждому году обучения.

Тестирование общефизической, специально физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение обучающихся к судейству школьных соревнований.

Контрольные игры с заданиями.

Выполнение упражнений с заданиями.

Результаты соревнований.

Форма подведения итогов.

Наблюдение во время тренировочных игр и соревнований.

Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке.

Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг по специальной физической подготовке.

Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачеты по технической подготовке.

Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях, просмотр видеоматериалов по тактической подготовке.

Опрос обучающихся, тестирование. Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.

Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Учебно- тематический план

1 год обучения

№№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
	Введение(начальная диагностика), ТБ	1	1		Опрос
1.	Общефизическая подготовка	40	5	35	Опрос, тестирование
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15	
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40	Тестирование, контрольные упражнения
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8	
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8	
3.	Техническая подготовка	42	7	35	Опрос, тестирование
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	18	2	16	
3.2.	Подачи мяча	11	2	9	
3.3.	Стойки	3	1	2	
3.4.	Нападающие удары	5	1	4	
3. 5.	Блокирование	5	1	4	
4.	Тактическая подготовка	8	4	4	Тестирование, контрольные упражнения
4. 1.	Тактика подач	4	2	2	
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2	
5.	Правила игры(конечная диагностика)	8	2	6	Опрос
	Итого:	144	22	122	

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
	Введение (начальная диагностика), ТБ	1	1		Опрос, тестирование
1.	Общефизическая подготовка	20	1	19	Тестирование контрольные упражнения
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7		7	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8	
2.	Специальная физическая подготовка	45	1	44	Тестирование , контрольные упражнения
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8	
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9		9	
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9		9	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9		9	
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9		9	
3.	Техническая и тактическая подготовка	63	3	60	контрольные упражнения, тестирование
3.1.	Приёмы и передачи мяча	15	1	14	
3.2.	Подачи мяча	10		10	
3.3.	Стойки	8		8	
3.4.	Нападающие удары	20	1	19	
3.5.	Блокирование	10	1	9	
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	11	2	9	контрольные упражнения, игры
5.	Посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2	
6.	Психологическая подготовка	1		1	
7.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1		
	Итого:	144	9	136	

3 год обучения.

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
	Введение (начальная диагностика), ТБ	1	1		Опрос, тестирование
1.	Общезначительная подготовка	20	1	19	Тестирование контрольные упражнения
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8	
2	Специальная физическая подготовка	45	1	44	Тестирование, контрольные упражнения
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8	
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9		9	
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9		9	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9		9	
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9		9	
	Техническая и тактическая подготовка	65	10	55	Тестирование, контрольные упражнения
3.1.	Приёмы и передачи мяча	15	3	12	
3.2.	Поддачи мяча	18	3	15	
3.3.	Стойки	2	1	1	
3.4.	Нападающие удары	15	1	14	
3.5.	Блокирование	15	2	13	
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	9		9	Игры, контрольные упражнения
5.	Посещение соревнований Соревнований.	2		2	
6.	Психологическая подготовка	1		1	
7.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1		
	Итого:	144	14	130	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	сентябрь	май	36	144	4часа/нед.
2-й год	сентябрь	май	36	144	4часа/нед.
3-й год	сентябрь	май	36	144	4часа/нед.

Содержание образовательной программы. 1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры(конечная диагностика)

2 год обучения.

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика. Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов. Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими. Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика).

3 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта. Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка. Теория: Тактический план игры. Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика).

Методическое обеспечение образовательной программы

1 год обучения

№ № п.п.	Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Общефизическая подготовка	Беседа, тренировки, соревнования	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	учебные карточки задания, методические пособия по волейболу, спортивным играм, методические занятия и тренировки.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2.	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировки	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методические занятия и тренировок	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
3.	Техническая подготовка	Беседа, тренировки, соревнования	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методические занятия и тренировок	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
4.	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методические занятия и тренировок	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5.	Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методические занятия и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.	Опрос обучающихся, тестирование.
6.	Психологическая подготовка	Беседа, тренировки, соревнования	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Учебники по волейболу	Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
7.	Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные, городские) . Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеские встречи. Метод опроса.	Разработанные и утвержденные тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовки тл.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Методическое обеспечение образовательной программы

2 год обучения

№ № п.п.	Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Общефизическая подготовка	Беседа, тренировки, соревнования	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Учебные карточки заданиям Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2.	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировки, соревнования.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
3.	Техническая подготовка	Беседа, тренировки, соревнования	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
4.	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5.	Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.	Опрос обучающихся, тестирование.
6.	Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Учебники по волейболу	Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.

7.	Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные, городские) . Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеские встречи. Метод опроса.	Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовки к тп.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
----	---------------------------	---	--	---	---

Методическое обеспечение образовательной программы

3 год обучения

Ну мерация.	Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Общефизическая подготовка	Беседа, тренировки, соревнования	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Учебные карточки заданиям Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировки.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2.	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировки, соревнования	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный , игровой методы.	Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
3.	Техническая подготовка	Беседа, тренировки, соревнования	Повторный, дифференцированный , игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
4.	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение	Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в

			и последующее обсуждение соревнований.		соревнованиях.
5.	Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методические занятия и тренировки. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.	Опрос обучающихся, тестирование.
6.	Психологическая подготовка	Беседа, тренировки, соревнования	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Учебники по волейболу	Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
7.	Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные, городские). Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеские встречи. Метод опроса.	Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовки к тл.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение.

Для реализации данной программы в школе желательно иметь и может быть использовано:

Спортивный зал 24х12м

Открытая площадка.

3. 4 волейбольные сетки (2 металлические и 2 тросами).

Стойки для волейбольных сеток.

Волейбольные мячи 20 штук

Набивные мячи 12 штук

7. Сумки для переноса мячей.

8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование, тренажёр для отработки нападающего удара.

11. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диск и учебным материалом.

12. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методические занятия и тренировки. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовки к тл.

Информационные ресурсы для педагога.

Жаров К. П. Волейбол: подготовка спортсменов. М., 1996 г.

Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996 г.

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

Железняк Ю. Д. и др. О методах организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.

Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.

Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995 г.

Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.

Журнал «Физкультура в школе» №5, 8, 11. 2007.

Журнал «Физкультура в школе» №7, 8, 9. 2003.

Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.

Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.

Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.

Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007

Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Информационные ресурсы для обучающихся.

Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М. В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2006 г.

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.

Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

Приложения:

Приложение №1 «Тестовый контроль».

1 год обучения Общеспортивная и специальная физическая подготовка.

№ п/ п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3-8,8	9,7-9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160-180	150-175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6-8	8-10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4-5	10-14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2 год обучения.

Общefизическая и специальная подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8-5,4	6,2-5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0-8,6	9,6-9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165-180	155-175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900-1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6-8	9-11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз, на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4-6	11-15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результат ам выполнения	По результат ам выполнения

3 год обучения.

Общefизическая и специальная подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8-5,4	6,2-5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0-8,6	9,6-9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165-180	155-175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900-1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6-8	9-11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз, на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4-6	11-15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	30-40	20-30
4	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	20-30	20-30
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	10-15	10-15
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	10-12	8-10
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	10-12	8-10
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Приложение №2:

Оценка выполнения основных двигательных действий .

Стойки и перемещения.

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

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 вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперёд, 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 (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

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

Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания.

Приложение № 3.

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

- Каким должен быть мяч для игры? Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
- Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
- В каких случаях применяется удаление игрока?
- Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования? В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защищать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи? Как возобновляется игра после окончания первой партии? Как возобновляется соревнование перед решающей партией? Чем отличается решающая партия от остальных партий? Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом? Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд? Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании? Можно ли блокировать подачу?

