

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СОВЕТСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЛЬИЧЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
СОВЕТСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от
30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Ильичевская СШ»

М.А.Алиева
Приказ № 159/а от « 31 » 08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Адресат программы: программа рассчитана
на обучающихся 8-11 классов
Срок реализации: 1 год
Программу разработал: Черный И.А.
учитель физической культуры

с. Ильичево, 2023 г.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по деятельности «Волейбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них основные понятия и правила спортивной игры волейбол. В процессе обучения развить физические и морально-волевые качества личности, повышения общей работоспособности, двигательных умений и навыков.

Рабочая программа деятельности «Волейбол» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Ильичевская СШ», Советского района Республики Крым.
4. Учебного плана дополнительного образования МБОУ «Ильичевская СШ» на 2023-2024 учебный год.
5. локальных актов МБОУ «Ильичевская СШ» Советского района Республики Крым.
6. Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Рабочая программа по деятельности «Волейбол» является приложением к ООП ООО.

Программа предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности; организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов).

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Это увлекательная игра пользуется большой популярностью у школьников. Волейбол способствует укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию, служит средством активного отдыха. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Направленность – физкультурно-спортивная

Новизна программы заключается в том, что учтены и адаптированы, к возможностям детей разных возрастов, основные направления общей и специальной физической подготовки, легкоатлетических упражнений, а также развитие двигательных навыков и координации движений.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Адресат программы

Программа «Волейбол» рассчитана на детей 14 лет и старше. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Сроки реализации программы «Волейбол» один год. Учащиеся в спортивно-оздоровительной группе детей от 12 лет и старше.

Занятия проводятся 4 раза в неделю, 34 недели, курс рассчитан на 136 часов в год.

Практические занятия с юными волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

В теоретических занятиях используют формы: лекции, беседы, зачеты.

Основной показатель работы в учебно-тренировочной группе - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы:

Привлечение учащихся к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности.
3. Развитие специальных физических качеств.
4. Обучение основам техники и тактики игры.
5. Воспитание нравственно-моральных качеств: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения.

Образовательные (предметные): Обучить основам волейбола. Содействовать развитию скоростно-силовых качеств. Совершенствовать правильные двигательные умения и навыки выполнения двигательных действий. Формировать осознанное овладение своим телом, самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Способствовать овладению техникой волейбола.

Метапредметные:

- 1) научить понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- 2) сформировать способность планирования своих действий на отдельных этапах работы над выполнением творческого задания;
- 3) сформировать навык в осуществлении контроля, коррекции и оценке результатов своей деятельности;
- 4) научить понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

Личностные:

- 1) сформировать активность, организаторские способности;
 - 2) сформировать коммуникативные навыки, чувство коллективизма;
 - 3) сформировать ответственность, самостоятельность, дисциплинированность;
- развивать креативность, склонность к самостоятельному творчеству.

Развивающие: Прививать интерес к систематическим занятиям волейболом. Совершенствовать техническую подготовленность и уровень тренированности обучающихся. Развивать необходимые волейболисту скоростно-силовые качества: ловкость, гибкость, силу, быстроту,

выносливость, умение координировать движения, сохранение равновесия. Способствовать развитию творческих способностей детей, духовному,

1.3. Воспитательный потенциал программы

1. Разработанность программы с учетом интереса, возрастных особенностей.
2. Создание ситуации успеха. Заинтересованность личностью педагога.
3. Удовлетворение потребности обучающихся в самоопределении, профориентации.
4. Участие обучающихся в конкурсах, соревнованиях.

Основные виды занятий тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Форма организации занятий – групповая.

Хорошие результаты приносят и следующие методические приёмы:

1. Индивидуальная оценка уровня освоенных навыков, развития способностей путём наблюдения за ребёнком, его успехами.
2. Создание на занятии обстановки, вызывающей у неуверенных детей желание действовать и перспективы развития и роста в творчестве.
3. Использование коллективной работы.

Воспитательный потенциал программы реализуется через:

1. Сознательное отношение к занятиям спортом, дисциплинированность и инициативность.
2. Познавательный интерес и желание заниматься волейболом.
3. Умение радоваться своим достижениям.
4. Доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.
5. Стремление к качественному выполнению движений.
6. Формирование здорового образа жизни. Пропаганда ЗОЖ. Подбор положительных примеров и образцов активной жизнедеятельности.
7. Организацию и проведение спортивных соревнований «В здоровом теле здоровый дух!» Разработка агитационных флаеров, буклетов, листовок, рекомендаций и презентаций о здоровом образе жизни.
8. Организация мероприятий к международному дню отказа от курения (17 ноября). Изготовление буклетов, социальной рекламы о вреде злоупотребления ПАВ и популяризации здорового образа жизни. Организация дежурств на мероприятиях образовательного учреждения.

1.4. Содержание программы

Тематический план для обучающихся 8 - 11 классов (3 ч в неделю)

№	Наименование разделов, тема	Часы
1. Теория		4 часа
1.1	Вводное занятие. Нормы безопасного поведения. История развития волейбола	
1.2	Гигиена, закаливание. Режим дня и тренировочных занятий, отдыха, питание. Оказание первой медицинской помощи.	
1.3	Вредные привычки и их влияние на здоровье Самоконтроль.	
1.4	Как стать сильным, быстрым, ловким.	
2. ОФП		20 часов
2.1	Выносливость	
2.2	Быстрота	
2.3	Гибкость	
2.4	Сила	
2.5	Ловкость	
3. СФП		10 часов
3.1	Скоростно-силовая подготовка	
3.2	Специальная выносливость	
4. Техническая подготовка		40 часов
4.1	Инструктаж по технике безопасности.	
4.2	Основа техники игры	
4.3	Специальные термины	
4.4	Передвижения игрока	
4.5	Упражнения с мячом (набивание).	
4.6	Техника передвижений , координация	
4.7	Точность попадания, техника.	
4.8	Атака, и защита.	
4.9	Подача мяча	
5. Тактическая подготовка		25 часов
5.1	Техника подачи	
5.2	Подача	
5.3	Техника (накат)	
5.4	Удар справа, удар слева.	
5.5	Тактические приёмы .	
6	Медицинское обследование	1 час
7. Игровая подготовка		35 часов
7.1	Учебная игра с ранее изученными элементами	
7.2	Техника движения ногами, руками в игре . Техника подачи	
7.3	Совершенствование техники наката. Применение в	

	игре.	
7.4	Поддачи , срезки накаты	
7.5	Применение элемента подрезка в игре	
7.6	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре	
8	Контрольные нормативы; приёмные и переводные испытания	1 час
	Итого часов	136

Содержание программы:

1.Вводное занятие. Физическая культура и спорт.

Теория: Вводное занятие. Нормы безопасного поведения. История развития волейбола. Организационные вопросы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Гигиенические требования к спортивной одежде, личной гигиене. Техника безопасности на тренировке.

1.1. Теоретические основы подготовки волейболистов. Характеристика волейбола.

Теория: История развития волейбола. Задачи, средства, виды волейбола, методические особенности. Особенности применения терминологии с детьми младшего возраста. Формы аттестации/контроля: Тестирование.

1.2 Меры предупреждения травматизма.

Теория: Основные причины травматизма на занятиях волейболом. Методические и организационные требования к предотвращению травматизма.

-Основные гигиенические требования к местам занятий и оборудованию.

-Правила эксплуатации снарядов. Значение страховки и помощи при обучении.

-Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья обучающихся.

- Соответствие возможностей обучающихся изучаемым упражнениям.

- Физическая культура и спорт в России;

- Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль: гигиенические требования к местам проведения занятий; временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом; понятия о травмах, их причины и профилактика; первая помощь при ушибах, растяжении связок: общий режим дня; гигиена

сна, гигиена питания; гигиена обуви и одежды. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом;

- Сведения о строении и функциях организма человека (костная система и ее развитие; связочный аппарат и его функции; мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц);
- Влияние физических упражнений на организм учащихся (на работоспособность мышц и подвижность суставов);
- Правила игры в волейбол (состав команды; расстановка и переход игроков; начало игры и подачи; удары по мячу; переход средней линии; вход мяча из игры; проигрыш очка; счет и результат игры; правила мини-волейбола);
- Основы методики обучения и тренировки по волейболу (обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств);
- Основы техники и тактики волейбола (характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов; анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года);
- Контрольные игры и соревнования (установка на предстоящую игру; технический план игры команды и задания отдельным игрокам; характеристика команды противника; разбор проведенной игры);

Практические занятия: соревнования по волейболу.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Выполнение упражнений.

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Упражнения для мышц туловища и шеи;
- Упражнения для мышц ног, таза;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка;

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения с отягощением;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;

Практические занятия.

Техника нападения.

Действия без мяча:

- Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом:

- передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- подача мяча – верхняя прямая;
- нападающие удары – из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты.

Действия без мяча:

- остановка прыжком;
- падения и перекаты после падений;
- сочетание способов перемещений с остановками и стойками;
- сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом:

- прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками снизу с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2;
- прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.
- Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения.

- *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи.
- *При действии с мячом:* чередование способов подач; вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.
- *Групповые действия:* взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).
- *Командные действия:* прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты.

- *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.
- *При действии с мячом:* выбор приема мяча, посланного через сетку противником.
- *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.
- *Командные действия*
- **Система игры:** расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Контрольные испытания. Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

1.5. Планируемые результаты

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

Образовательные (предметные) :

- формирование знаний о спортивных играх-волейболе и его роли в укреплении здоровья; овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
- развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные :

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1. Структура учебного года:

Начало учебного года: 01 сентября 2023 года

Окончание учебного года: 25 мая 2024 года

Продолжительность учебного года

Классы	Продолжительность учебного года
1 класс	33 недели
2- 11 классы	34 недели

2.2. Условия реализации программы

Формирование знаний и навыков поведения, направленных на охрану и укрепление своего здоровья и на формирование интереса к физической культуре, туризму и спорту, профессии спасателя и военного происходит лишь на основе положительно-эмоционального отношения ребенка, как к своим действиям, так и к тем взрослым, которые их организуют и регулируют. Поэтому весьма значимым является вопрос эмоционально привлекательных форм и методов организации работы военно-патриотического объединения для школьников.

Кадровое обеспечение: программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями, учителями физической культуры общеобразовательных учреждений. Образование – не ниже среднего-специального, педагогического, без предъявления квалификационных

требований.

Материально-техническое обеспечение программы: помещение для занятий (спортзал) , сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастическая стенка, гимнастические маты, скакалки, мячи волейбольные, мячи набивные 1кг.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Принципы построения работы:

- от простого к сложному.
- связь знаний, умений с жизнью, с практикой.
- научность.
- доступность.
- системность знаний.
- воспитывающая и развивающая направленность.
- активность и самостоятельность.
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Методы обучения:

1. Словесные методы;
2. Наглядные методы;
3. Практические методы.

Методы контроля: Входное и итоговое диагностирование, опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, соревнования.

Методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии:

Личностно-ориентированные технологии:

- введение обучающихся в мир ценностей и оказание им помощи в выборе личностно-значимой системы ценностных ориентаций;
- формирование у обучающихся разнообразных способов деятельности и развитие физических способностей;

Технологии индивидуализации обучения:

- способ организации учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей каждого ребенка
- выявление потенциальных возможностей всех учащихся (поощрение индивидуальности)

Здоровье-сберегающие технологии:

- психолого-педагогические (создание благоприятной психологической обстановки, соответствие содержания обучения возрастным особенностям детей, чередование занятий с высокой и низкой активностью)
- физкультурно-оздоровительные

Рекомендуемые типы занятий: комбинированные и практические занятия, контрольные занятия учета и оценки знаний, умений и навыков.

Алгоритм занятия.

План проведения занятия предполагает следующие этапы:

- Приветствие.
- Определение темы занятий.
- Информация о теме. Показ и объяснение.
- Разминка (ОРУ, СФУ).
- Тренинг. Выполнение упражнений.
- Анализ материала, подведение итогов.

2.3. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;
- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;
- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка -. Для проведения промежуточной аттестации в учреждении создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить - директор, заместители директора, инструктор - методист, тренер-преподаватель. Выпускникам учреждения, прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся документ установленного образца об освоении программы, заверенный печатью учреждения. Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдаётся справка установленного образца об обучении в учреждении.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст волейболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий. Техническая подготовка.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными

техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

2.4 Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. - Москва: Просвещение, 1989г.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- Москва: Физкультура и спорт, 1988
4. Мондозолевский Г.Г. Щедрость урока - Москва: Физкультура и спорт 1984г.
5. Основы волейбола. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1976г.
6. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г.
7. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г.

8. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г.

Список литературы для родителей:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.
5. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки
- 4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива;

2 бала – норматив;

3 бала – выше норматива.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся, набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы).

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений (таблица), в которые входят:

- 5 упражнений общей физической подготовки
- 3 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива

2 бала – норматив

3 бала – выше норматива

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся на следующий этап обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Норматив технической подготовленности

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный Показатель 12-13 лет	Количественный Показатель 14лет и старше
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4		
2	Подача нижняя прямая на точность		
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)		
4	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4	
5	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	
6	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	

7	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	
8	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	8	
9	Нападающий удар по мячу	3	
10	Верхняя передача на точность из зоны 2 в зону 4		5
11	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)		5
12	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке		6
13	Передача сверху, снизу (стоя у стены)		5
14	Подача на точность		5
15	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6		4
16	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)		4

3.2. Методические материалы

Учебно-методический комплекс

1. Для педагога
2. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
4. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2006
5. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
6. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
7. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.

[free/kurovaya...igre_v_volleybol](#)

7. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru/articles/573494/](#)
8. [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](#)

9. Сайты: pedsovet.su
10. www.1september.ru
11. www.volley.ru
12. www.mon.gov.ru
13. www.sportteacher.ru
14. www.lib.sportedu.ru
15. www.infosport.ru

8. Для учащихся

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. «Волейбол» [Спортивные видео-уроки. panakapitana.ru>category/volleyball/](http://panakapitana.ru/category/volleyball/)
7. [Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu...)
8. www.lib.sportedu.ru
9. www.volley.ru

3.4. Лист корректировки

Лист корректировки
 ДООП _____
 Педагога дополнительного образования

№ п/ п	Названи е раздела, темы	Тема урок а	Дата проведени я по плану	Причина корректиров ки	Корректирующ ие мероприятия	Дата проведени я по факту

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы.