



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
решение от «31» августа 2022 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕН

Директор ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
приказ от «31» августа 2022 г. № 179-од

_____/Н.А. Фурсова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

на 2022-2023 учебный год

год обучения: 1
возраст обучающихся: от 11 до 17 лет
срок реализации: 1 год

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Иличев Сергей Александрович

Санкт-Петербург
2022

Цель и задачи программы:

Цель - всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание привычки к систематическим занятиям спортом, внедрение здорового образа жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать привычку к систематическим занятиям спортом;
- воспитать волевой характер и командный дух;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- сформировать элементы IT-компетенций.

Развивающие:

- развить основные двигательные качества: скорость, силу, выносливость, координацию;
- развить личностные и морально-волевые качества: инициативность, ответственность, дисциплинированность, взаимовыручка;
- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.

Обучающие:

- научить двигательным навыкам: бег, ходьба, перемещения, стойка, прыжки;
- изучить правила игры;
- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- научить тактическим действиям игры в волейбол.

Отличительной особенностью данной программы является частичное применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основные элементы системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, используемые в работе:

- образовательные онлайн платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видео-конференции (Skype, Zoom);
- электронная почта;
- облачные сервисы;
- мессенджеры Whats app, Viber;
- группы в социальных сетях.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Родительские собрания и консультации проводятся в режиме онлайн с использованием платформ Skype, Zoom и т.д.

Условия набора и формирования групп:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм и особенностей реализации программы. По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности. Набор детей в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка. Группы формируются с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся по результатам пробного занятия. На основании комплексной оценки подготовки обучающихся: теоретических знаний, общефизической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) обучающиеся участвуют в соревнованиях различного уровня. При наличии свободных мест возможен дополнительный приём детей, при соответствующей требованиям данного этапа обучения физической подготовке кандидатов.

Особенности реализации программы

Продолжительность образовательного процесса – объем на 1-ом году обучения – 72 часа. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения - очная/дистанционная.

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний в области технического проектирования и конструирования и предполагает применение современных образовательных технологий: развивающего обучения и проектные технологии.

При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

Занятия проходят в группах, а также в подгруппах и в парах. Во время групповых занятий,

по необходимости, возможна индивидуальная работа с обучающимися.

Формы работы с родителями: открытое занятие, индивидуальная консультация, родительское собрание.

Формы подведения итогов реализации программы

- мониторинг соревновательной деятельности обучающихся;
- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения обучающимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на начало и конец обучения.

Ожидаемые результаты:

К концу 1-го года обучения обучающиеся будут:

- знать основы строения и функций организма;
- знать влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- знать правила оказания первой помощи при травмах;
- знать гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- знать правила игры в волейбол и уметь играть по ним;
- знать места занятий и инвентарь;
- уметь выполнять программные требования по видам подготовки;
- уметь владеть основами техники и тактики волейбола;
- уметь правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- владеть техникой верхней прямой подачи мяча;
- владеть техникой нападающего удара;
- владеть навыками судейства;
- владеть техникой блокировки в защите.

Объекты контроля:

- знание понятий;
- знаний, умений и навыков программе обучения;
- мастерство, техника исполнения;
- степень самостоятельности в приобретении знаний.

Виды контроля	Содержание	Методы
Входной	Уровень технических и тактических знаний обучающихся, умение их показывать	Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
Текущий	Потребность заниматься (посещаемость, активность на занятии). Самостоятельность и коммуникабельность. Опыт соревновательной деятельности	Анализ электронного журнала, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения

Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач. Опыт ЗОЖ	Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример
----------	---	--

Методы диагностики:

- наблюдение;
- опрос;
- мониторинг результатов обучения;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- контрольные игры с заданиями;
- выполнение контрольных упражнений;
- спортивные достижения.

**Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Волейбол» на 2022-2023 учебный год**

№ занятия	Дата проведения		Тема	Количество часов	Форма контроля
	План	Факт			
1.	02.09.22		Набор и комплектование группы, вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Беседа, устный опрос
2.	03.09.22		Набор и комплектование группы, вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Беседа, устный опрос
3.	09.09.22		Теоретическая подготовка	1	Устный опрос
4.	10.09.22		Теоретическая подготовка	1	Устный опрос
5.	16.09.22		Теоретическая подготовка	1	Устный опрос
6.	17.09.22		Теоретическая подготовка	1	Устный опрос
7.	23.09.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
8.	24.09.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
9.	30.09.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
10.	01.10.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
11.	07.10.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
12.	08.10.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение

					контрольных заданий
13.	14.10.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
14.	15.10.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
15.	22.10.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
16.	23.10.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
17.	28.10.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
18.	29.10.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
19. .	04.11.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
20.	05.11.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
21.	11.11.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение

					контрольных заданий
22.	12.11.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
23.	18.11.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
24.	19.11.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
25.	25.11.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
26.	26.11.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
27.	02.12.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
28.	03.12.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
29.	09.12.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений. Выполнение контрольных заданий
30.	10.12.22		Общая физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
31.	16.12.22		Специальная физическая	1	Наблюдение,

			подготовка		выполнение упражнений
50.	04.03.23		Специальная физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
51.	10.03.23		Специальная физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
52.	11.03.23		Специальная физическая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
53.	17.03.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
54.	18.03.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
55.	24.03.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
56.	25.03.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
57.	31.03.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
58.	01.04.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
59.	07.04.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
60.	08.04.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
61.	14.04.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
62.	15.04.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
63.	22.04.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
64.	23.04.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
65.	28.04.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
66.	29.04.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
67.	05.05.23		Тактико-техническая	1	Наблюдение,

			подготовка		выполнение упражнений
68.	06.05.23		Тактико-техническая подготовка	1	Наблюдение, выполнение упражнений
69.	12.05.23		Итоговое занятие	1	Анализ
70.	13.05.23		Итоговое занятие	1	Анализ
71.	19.05.23		Резерв	1	Анализ
72.	20.05.23		Резерв	1	Анализ

Содержание программы

1. Вводное занятие. Набор и комплектование группы. Знакомство со спортивным инвентарем, формой одежды. Инструктаж по технике безопасности.

2. Теоретическая подготовка.

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

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

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

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

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

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

История развития волейбола. Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, стопорящий шаг, технические элементы, система розыгрышей. Правила игры в волейбол. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Самоконтроль.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах. Гимнастические упражнения. Упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу», «Охотники и утки». Прыжки.

Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки по лестнице.

Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Упражнения с набивными и теннисными мячами. «Челночный» бег на 5,6, и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

Упражнения для развития приема и передач мяча. Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Смена игровых действий и перемещений по сигналу педагога дополнительного образования. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для выполнения нападающих ударов. Имитация прямого нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с

разбега, после поворота и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Упражнения при блокировании. Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость. Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях. Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Практика. Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2, стоя на месте в тройке на одной линии, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения. У сетки в прыжке «на сторону соперника».

Подачи: нижняя прямая (боковая) подача подряд 15-20 попыток; подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Удар из зоны 4 с передач из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты. Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с

перекатами на спину и в сторону на бедро. Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

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

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

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

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

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

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

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара») своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником – сверху или снизу.

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

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения. Расстановка при приеме подачи.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

Командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.

Индивидуальные действия: выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.

Групповые действия: взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам.

Передача мяча. Верхняя передача двумя руками сверху с упражнениями. Верхняя передача в прыжке с упражнениями. Нижняя передача с упражнениями. Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь.

Подачи мяча. Нижняя прямая (свеча). Нижняя боковая. Верхняя прямая (планирующая) Верхняя боковая. Верхняя подача в прыжке (силовая).

Нападающий удар. Нападающий удар с набрасыванием мяча (самостоятельно) Нападающий удар по зонам. Нападающий удар со второй линии. «Взлёт», «Метр». Изучение н/ударов: «Крест», «Эшелон», «Волна», «Прострел». Скидка по зонам.

Блокирование. Одиночное (зонное; подвижное). Групповое (зонное; подвижное).

Тактика игры. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

6. Итоговое занятие. Подведение итогов.

7. Резерв. Участие в мероприятиях различного уровня.

Оценочные и методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж по технике безопасности)	Инструкция по технике безопасности	Опрос
2.	Физическая культура и спорт в России	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма)	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Коллективная	Беседа	Плакаты	-
4.	Правила игры в волейбол	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос
5.	Сведения о строении и функциях организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос
6.	Влияние физических упражнений на организм человека	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос
7.	Места занятий и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	Опрос
8.	Общая физическая подготовка	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Обсуждение
9.	Специальная физическая подготовка	Коллективная, групповая	Словесные (объяснение)	Необходимые спортивные атрибуты	Обсуждение
10.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Обсуждение
11.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Обсуждение
12.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Обсуждение
13.	Итоговое занятие	Коллективная	Беседа	-	Анализ

Дидактическое обеспечение программы:

Картотека упражнений по волейболу.

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

Правила игры в волейбол.

Правила судейства в волейболе.

Список литературы для обучающихся

- 1.«Спорт-игры. Волейбол», Железняк Ю.Д., 2002.
2. «Юный волейболист», Железняк Ю.Д., 1988.
3. «Волейбол», Беляева А.В., Савина М.В., 2000.

Список литературы для педагогов дополнительного образования

1. Беляев А.В., Савина М.В. - Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. Физкультура, образование, наука, 2000.
2. Вячеслав Платонов. Моя профессия – игра. Книга тренера, 2007.
3. Волейбол без компромиссов. Л.А.В. (компиляция и верстка), 2001.
4. «Волейбол», Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Советский спорт, 2004.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
6. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт», 2005.

