



муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 7 имени Героя Советского Союза Б.К. Чернышева»

660001, г. Красноярск, ул. Менжинского, 15
тел. (391) 243-36-28, тел./факс (391) 243-59-14

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2024
г.
Председатель ШМО _____

Утверждаю:
директор MAOU лицей № 7
_____ И. Д. Первалова
« ____ » _____ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: Физкультурно-оздоровительная
Срок реализации программы – 2год
Количество часов Модуль 1- 68 часа (два часа в неделю)
Модуль 2- 144 часа (четыре часа в неделю)
Возраст обучающихся первого модуля:10-14 лет
Второго модуля: 15 - 18 лет

Составил: Климова Мария Игоревна,
педагог дополнительного образования

г. Красноярск

2024 г.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 № 987 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71474) (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14.12.2022г. № 1218

Уровень реализации программы – базовый.

Актуальность программы. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки,

удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная программа разработана в соответствии с проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года; Конституцией Российской Федерации; Конвенцией о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989); Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196, Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, Национальным проектом «Образование», утвержденным на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы. При разработке программы были изучены:

-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» Максимова Н.В., МБУ ДО СШ №3, г. Иваново

-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» Сергеева И.Н., МБУ ДО ДЮЦ «ГАЛАКТИКА», Мытищи

Особенность программы «Волейбол», заключается в том, что данная программа состоит из 2 образовательных модулей предназначенных для детей разных возрастных групп. Нагрузка в каждом из модулей учитывает возрастные особенности детей.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы.

Модуль 1 предназначен для учащихся в возрасте 10-14 лет.

Модуль 2 предназначен для учащихся в возрасте 15 - 18 лет.

Режим занятий:

	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Модуль 1	2 часа	1 раз в неделю	2 часа	68 часов
Модуль 2	2 часа	2 раза в неделю	4 часа	144 часа

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Организуя образовательный процесс, педагог используют следующие **методы обучения:**

- словесный – подача нового материала;
- наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- метод стимулирования познавательного интереса.
- наблюдение и анализ.
- иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Особенности организации образовательного процесса.

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Состав группы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 12 до 20 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Режим занятий: продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 40 минут, между занятиями 15-минутные перерывы.

В модуле 1 занятия проводятся один раз в неделю, по 2 часа: первая часть занятия длится 40 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 40 минут, организационный момент – 15 минут.

В модуле 2 занятия проводятся два раза в неделю, по 2 часа: первая часть занятия длится 40 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 40 минут, организационный момент – 15 минут.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- развитие спортивных способностей обучающихся.
- развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

- воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

1.3.Содержание программы

Учебно-тематический план обучения

Модуль 1

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	7	1	6	Контрольные упражнения
2	Техника нападения и защиты	24	1	23	
2.1	Командные тактические действия в нападении.	9	1	8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Блокирование нападающих ударов	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя	10		10	Контрольные упражнения

	прямая				
3.	Обучение технике перемещения и передачи мяча	20	1	19	
3.1.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	7	1	6	
3.2	Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку с перемещением.	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	5		5	Контрольные упражнения
4.	Игра по правилам с заданием	15	1	14	
4.1.	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	5	1	4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.2.	Верхняя прямая подача.	5		5	Контрольные упражнения
4.3.	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.			5	
5.	Тестирование по СФП	2		2	
5.1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача снизу двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача снизу двумя руками	1		1	тестирование на знание правил соревнований и терминологии

	(вдоль сетки и через сетку)				
5.2	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Нападающий удар через сетку.	1		1	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	всего	68	4	64	

**Учебно-тематический план обучения
Модуль 2**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Освоение техники передвижений	4	1	3	
2..	Освоение техники приемов и передач мяча	20		20	
3.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	12		12	
4.	Освоение техники прямого нападающего удара.	20		20	
5.	Овладение техникой защитных действий	20		20	
6.	Овладение тактикой игры в нападении. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков	24	1	23	
7.	Овладение тактикой	36	1	35	

	игры в защите				
8.	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	4		4	
9.	Овладение организаторскими способностями	3	2	1	
10.	Итоговое занятие.	1		1	Контрольно-оценочные и переводные испытания
	Всего	144	5	139	

Содержание программы обучения

Модуль 1

1. Общая физическая подготовка

Теория. Правила безопасности в спортивном зале.

Практика. Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Тестирование по ОФП

2. Техника нападения и защиты

2.1. Командные тактические действия в нападении.

Теория: Командные тактические действия в защите.

Практика. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

2.2 Блокирование нападающих ударов

Практика. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

2.3 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая.

Практика. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

3. Обучение технике перемещения и передачи мяча

3.1. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх

Теория. Техники передачи мяча сверху через сетку.

Практика. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены.

3.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку с перемещением.

Практика. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками

3.3. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

Практика. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

4. Игра по правилам с заданием

4.1. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.

Теория. Правила судейства.

Практика. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.

4.2. Верхняя прямая подача.

Практика. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи в зону 3

4.3. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.

Практика Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

5. Тестирование по СФП

5.1. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).

Практика. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача снизу двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача снизу двумя руками (вдоль сетки и через сетку)

Содержание программы обучения.

Модуль 2

1. Освоение техники передвижений

Теория. Правила игры в волейбол

Практика. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

2. Освоение техники приемов и передач мяча

Практика. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

3.Освоение техники подачи мяча и приема подач.

Практика. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке.

4.Освоение техники прямого нападающего удара

Практика. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

5.Овладение техникой защитных действий

Практика. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол. Игра «Волейбол».

6.Овладение тактикой игры в нападении.

Теория. Тактика игры в нападении.

Практика. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

7.Овладение тактикой игры в защите.

Теория. Тактика игры в защите

Практика. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол

8.Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Практика. Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

9. Овладение организаторскими способностями

Теория. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.

Практика. Проведение разминки тренировочных занятий.

10. Итоговое занятие.

Практика. Учебная игра в волейбол. Контрольно-оценочные и переводные испытания

1.4. Планируемые результаты.

Планируемые результаты и способы проверки их результативности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования:

личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

В конце обучения учащиеся **узнают**:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

Научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Календарно учебный график

	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Колличество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации
Модуль 1	2024 - 2025	02.09.2024	31.05.2025	34	34	68	1 раз в неделю по 2 учебных часа	Итоговая аттестация – апрель, май.

Модуль 2	2024 - 2025	02.09.2 024	31.05.202 5	34	72	144	2 раза в недел ю по 2 учебн ых часа	Итоговая аттестация – апрель, май.
-------------	-------------------	----------------	----------------	----	----	-----	--	---

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

Форма контроля

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в

соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

2.4. Оценочный материал

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. (Приложение 1) Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2.5. Методический материал

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов

- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляция

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

2.6. Список литературы

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
4. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
6. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
7. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
9. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
10. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Оценка							
			мальчики				Девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
1. Передача мяча	1. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17 - 18	7	5	3	2	6	5	3	2
	2.. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17 - 18	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17 - 18	7	5	4	2	5	4	3	2
2. Подача мяча	1. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
		17	8	6	4	3	6	4	3	2
	2. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17	8	7	5	3	6	5	3	2
		18	9	7	5	3	7	5	3	2