

Ростовская область, Куйбышевский район, х.Крюково

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Крюковская средняя общеобразовательная школа

МБОУ Крюковская СОШ

Согласовано

Принята на заседании

Утверждаю:

Заместитель директора по ВР
Исмаилова Т.В. _____

Педагогического совета

Директор МОУ Крюковской СОШ
Молчанова Г.А. _____

от « ____ » _____ 2021г.

Протокол № _____

" ____ " _____ 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
" Волейбол "**

Возраст обучающихся: 13 - 16 лет

Срок реализации:

3 года

Автор-составитель:

Бятенко Александр Дмитриевич, педагог
дополнительного образования

2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положены: учебная программа Волейбол, Железняк Ю.Д., 1994г. и учебно-методическое пособие «Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности», Л.М.Певицина, 2012г.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия; занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки; тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Отличительные особенности данной программы:

программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 1 года, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Условия реализации программы

Для реализации программа сформирована группа учащихся 7 - 11 классов.

Программа рассчитана на три года обучения, один час в неделю, всего 34 часа в год. Режим работы: вторник 17.00 – 18.00

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы

1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча. Блокирование.

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

2 год обучения

I. Основы знаний

- правила техники безопасности во время занятий

- судейская жестикуляция

II. Техничко-тактические приемы

1. Подачи

- техника выполнения силовой верхней подачи;

- планирующая подача;

2. Передачи

- верхние передачи мяча

- приём мяча снизу двумя руками;

- приём мяча снизу двумя руками через голову;

- техника игры пасующего у сетки.

3. Нападающий удар

- совершенствование техники нападающих ударов
- защита от нападающих ударов, одиночные и групповые блоки.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;

5. Учебно-тренировочные игры

- совершенство навыков взаимодействия игроков на площадке;
- совершенство индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.
- учебно-тренировочные игры.

6. Судейство игр

- судейская практика

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на совершенствование основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
- Упражнения для мышц ног и таза

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков быстроты ответных действий

Упражнения для совершенствования прыгучести.

Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - силовые и планирующие подачи

Нападающие удары: - нападающие удары прямые и с переводом

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча. Блокирования одиночные и групповые.

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме силовых и планирующих подач; при страховке блокирующих, принимающего мяч от подачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом назад» с применением групповых действий.

Контрольные игры. Разбор проведённых игр.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по технической подготовленности.

3 год обучения

I. Основы знаний

- гигиена волейболиста

II. Техничко-тактические приемы

1. Подачи

- техника выбора подачи;

- силовая подача;

2. Передачи

- верхние передачи мяча

- приём мяча снизу двумя руками;

-техника игры либеро

3. Нападающий удар

- совершенствование техники нападающих ударов правой и левой рукой

-защита от нападающих ударов

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

5. Учебно-тренировочные игры

- совершенство навыков взаимодействия игроков на площадке;
 - совершенство индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.
- учебно-тренировочные игры.

6. Судейство игр

- судейская практика

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на совершенство основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
- Упражнения для мышц ног и таза

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков быстроты ответных действий.

Упражнения для совершенствования прыгучести.

Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в четвёрке;

- встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: - прямые верхние подачи

Нападающие удары: - прямые нападающие удары

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча. Блокирование одиночные и групповые.

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме силовых и планирующих подач; при страховке блокирующих. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме силовых подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры. Разбор проведённых игр.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по технической подготовленности.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	
	I. Основы знаний.	1	1		
1.	Понятие о технике и тактике игры. Правила игры в волейбол.	1	1		1.09
	II. Техничко-тактические приемы	33	6	27	
2.	Техника выполнения планирующей подачи	1		1	8.09
3-4.	Прямая верхняя подача.	2		2	15.09 22.09
5-6.	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом.	2		2	29.09 6.10
7-8.	Приём мяча снизу двумя руками.	2		2	13.10 20.10
9-10.	Верхняя передача двумя руками над собой через голову.	2	1	1	10.11 17.11
11.	Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1		1	24.11
12.	Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой	1		1	1.12

13.	Техника выполнения прямого нападающего удара, перевод правой рукой.	1		1	8.12
14-15.	Техника выполнения прямого нападающего удара влево и вправо из зоны 4;2;3.	2	1	1	15.12 22.12
16.	Ознакомление с техникой постановки одиночного блока.			1	29.12
17.	Ознакомление с техникой постановки группового блока.			1	12.01
18.	Комбинированные упражнения: подача – передача.			1	19.01
19.	Комбинированные упражнения: подача – передача – нападающий удар.			1	26.01
20-21	Комбинированные упражнения: передача – нападающий удар – передача (игра в защите).	2	1	1	2.02 9.02
22-26.	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	5	1	4	16.02 2.03 9.03 16.03 30.03
27-31	Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.	5	1	4	6.04 13.04 20.04 27.04 4.05
32-34	Судейство игр	3		3	11.05 18.05 25.05

2 год обучения

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	
	I. Основы знаний.	1	1		
1.	Правила техники безопасности во время занятий волейболом	1	1		7.09
	II. Техничко-тактические приемы	33	4	29	
2-3	Техника выполнения силовой верхней подачи	2	1	1	14.09 21.09

4-5.	Совершенствование техники планирующей подача.	2		2	28.09 5.10
6-8.	Техника приёма планирующих и силовых подач	3	1	2	12.10 19.10 26.10
9-10.	Передача мяча снизу двумя руками через голову	2		2	9.11 16.11
11-12.	Верхняя передача мяча	2		2	23.11 30.11
13-14.	Техника игры пасующего у сетки	2	1	1	7.12 14.12
15-16.	Совершенствование техника выполнения прямого нападающего удара	2		2	21.12 28.12
17-18.	Совершенствование техники выполнения одиночных и групповых блоков	2		2	11.01 18.01
19-20	Изучение техники выполнения защиты углом назад	2	1	1	25.01 1.02
21.	Комбинированные упражнения: подача – передача.	1		1	8.02
22.	Комбинированные упражнения: подача – передача – нападающий удар	1		1	15.02
23-24	Совершенствование навыков взаимодействия игроков на площадке.	2		2	22.02 1.03
25-26	Совершенствование индивидуальных действий игроков в разных игровых ситуациях	2		2	15.03 22.03
27-31	Учебно-тренировочные игры	5			5.04 12.04 19.04 26.04 17.05
32-33.	Судейство игр	2	1	1	24.05 31.05

3 год обучения

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	
	I. Основы знаний.	1	1		
1.	Гигиена волейболиста	1	1		
	II. Техничко-тактические приемы	33	6	27	
2-3	Тактика выбора подачи	2	1	1	
4-5	Прямая верхняя подача.	2		2	
6-7	Совершенствование техники верхних передач	2		2	
8-10.	Совершенствование техники приёма подачи	3		3	
11-12.	Тактические действия игрока «либеро»	2	1	1	
13-15.	Совершенствование техники нападающих ударов правой и левой рукой	3		3	
16-18.	Тактические действия игроков во время защиты от нападающих ударов	3		3	
19-20.	Тактика защиты углом вперёд	2	1	1	
21	Комбинированные упражнения: подача – передача	1		1	15.12 22.12
22.	Комбинированные упражнения: подача – передача – нападающий удар.	1		1	29.12
23-24	Тактика взаимодействия игроков на площадке.	2		2	12.01
25-27.	. Совершенство индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.	3		3	19.01
28-33.	Учебно-тренировочные игры	6		6	26.01

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной

ретроспективной оценки;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Выпускник получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

материально- технические

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

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи(1кг и 3кг), — один мяч на двоих;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели;
- баскетбольные и теннисные мячи;
- перекидное табло;
- упоры для отжимания ;
- свисток;
- секундомер;
- насос с иглой.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- тренажёр для нападающих ударов.

учебно – методические:

1. Дидактические материалы:

- Схемы для освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

- Инструкции по охране труда.

6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации:

1. Наблюдение
2. Беседа
3. Тестирование
4. Участие в соревнованиях

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Учебно-методическое пособие «Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности», Л.М.Певецина, Ростов-на-Дону, издательство ГБОУ ДПО РО РИПК и ПРО, 2012г.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
7. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
8. Материалы Интернета

