

Управление образования и молодежной политики администрации муниципального
образования Александровский муниципальный район
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «АЛЕКСАНДРОВСКАЯ
РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБУДО «АРДЮСШ»)**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 28.08.2025 г.
Протокол № 2



Утверждаю
приказ от 29.08.2025 г. № 15-о
директор МБУДО «АРДЮСШ»
В.А. Тюрина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол. Продвинутый уровень»

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Тренеры-преподаватели по волейболу:

Посаднева Л.В.

соответствие занимаемой должности

г. Александров
2025

Управление образования и молодежной политики администрации муниципального
образования Александровский муниципальный район
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «АЛЕКСАНДРОВСКАЯ
РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБУДО «АРДЮСШ»)**

**Принята на заседании
Педагогического совета
от 28.08.2025 г.
Протокол № 2**

**Утверждаю
приказ от 29.08.2025 г. № 15-о
директор МБУДО «АРДЮСШ»
В.А. Тюрина**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол. Продвинутый уровень»

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Тренеры-преподаватели по волейболу:

Посаднева Л.В.

соответствие занимаемой должности

**г. Александров
2025**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Содержание учебного плана.....	9
5. Комплекс организационно-педагогических условий (календарный учебный график).....	12
6. Условия реализации программы.....	12
7. Формы аттестации.....	13
8. Методические материалы.....	13
Список используемой литературы.....	16
Приложения (№1,2).....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 01.07.2025) "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р" (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года");
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно

с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года № 1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст. 2534)»

12. Паспорт Национального проекта «Молодёжь и дети»

13. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом директора по учреждению от 01.08.2025 года №14-о.

Настоящая программа по волейболу является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей волейболистов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

Уровень реализации программы – продвинутый;

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Настоящая программа по волейболу является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по волейболу. Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям,

контрольных требований по периодам и годам обучения. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей волейболистов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

Программа направлена на:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

Актуальность программы: Учитывая специфику дополнительного образования, происходит охват значительно большего количества желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Возможность заниматься 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. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности, тактических индивидуальных и групповых действий. Программа имеет стартовый уровень. В условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и психологического раскрепощения ребенка.

Отличительные особенности программы: Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ. Адресат программы – этап начальной подготовки 3 года обучения охватывает учащихся общеобразовательных школ 9-12 лет, прошедших ознакомительный уровень дополнительной общеразвивающей программы по

виду спорта волейбол. Прием учащихся на обучение по программе осуществляется по сертификатам дополнительного образования.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Новизна программы: состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта «волейбол», предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность: В программе используется многообразие средств физической культуры с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых упражнений направленных на формирование осанки, укрепление-опорно-двигательного аппарата, оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие физических качеств юных спортсменов, воспитания их личности.

Объем программы: 342 часа в год;

Срок освоения программы: 38 недель;

Форма обучения по данной программе: очная;

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия (оптимальная наполняемость в группах 18 человек), соревнования;

Режим занятий: 3 занятия в неделю, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки - 9 часов в неделю, максимальная продолжительность занятия - 3 академических часа;

Форма реализации – не сетевая.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной целью программы является физическое воспитание и совершенствование личности, приобщение к систематическим занятиям и формирование интереса к игре в волейбол.

Основные задачи:

Личностные:

1. Сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся;
2. Сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Привить ответственное отношение к тренировочному процессу.
4. Развить способность к саморазвитию и самообразованию.

Метапредметные:

1. Приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Сформировать умение работать самостоятельно и в группе;

3. Сформировать умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные:

1. Познакомить с основами спортивной техники баскетбола в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
2. Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

Для занятий волейболом в группу НП-третьего года обучения принимаются дети 9-12 лет по собственному желанию, не имеющие медицинских противопоказаний (справка о состоянии здоровья).

Программа рассчитана на 1 учебный год, 38 недель в условиях ДЮСШ. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, теоретических знаний.

Группа	Спортивная подготовленность	
	на начало учебного года	на конец учебного года
Начальная подготовка (3 год обучения)	Набор учащихся по допуску врача	Сохранность учащихся без разряда

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью группы НП – третьего года обучения является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки волейболистов.

Большое внимание в первый год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол.

В связи с тем, что в группы НП-3 входят, чаще всего, дети младшего школьного возраста, занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

Примерный годовой учебный план группы общей физической подготовки (в часах).

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	5	85	Промежуточная аттестация/Итоговая аттестация

2	Специальная физическая подготовка (СФП)	43	2	41	Итоговая аттестация
3	Техническая подготовка	77	2	75	Итоговая аттестация
4	Тактическая подготовка	51	3	48	
5	Игровая подготовка (правила игры)	40	2	38	
6	Соревнования	41		41	
Итого часов:		342	14	328	

План тренировочных нагрузок в годичном цикле
волейболистов на этапе НП-3
(38 тренировочных недель)

Предметные области	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка (час)	14	1	2	2	2	2	2	1	1	1
Общефизическая подготовка (час)	85	9	10	10	9	9	10	10	9	9
Специальная (час) физическая подготовка	41	5	5	4	4	5	5	4	5	4
Техническая подготовка (час)	75	8	8	8	8	9	9	9	8	8
Тактическая подготовка (час)	48	5	5	5	6	6	6	5	5	5
Соревнования	41	4	4	4	5	5	5	5	5	4
Игровая подготовка	38	4	4	4	4	4	5	5	4	4
Итого:	342	36	38	37	38	40	42	39	37	35

Тематический план для группы НП-2 г. обучения волейболу

№	Тема	Этап начальной подготовки 2 год
1	Вводное занятие Физическая культура и спорт в РФ. Краткие сведения о состоянии и развитии волейбола в России	3
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Места занятий и инвентарь.	3
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2
4	Краткая характеристика техники игры в волейбол. Соревнования по волейболу.	6
	Всего часов	14

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития.

2. Краткий обзор состояния и развития волейбол.

История развития волейбола в мире и нашей стране. Соревнования по волейболу среди школьников. История развития волейбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий волейболом.

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены. Вред курения и употребления спиртных напитков.

4. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий волейболом.

5. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

6. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

3. Тактическая подготовка

Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.

Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)

Приём мяча к сетке в зону 3.

Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите.
Выбор места при приёме подачи.

4. Техническая подготовка

Упражнения действия без мяча. Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Сочетание способов перемещений и стоек.

Действия с мячом: передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи; передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям; передачи на точность; передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений

5. Контрольные упражнения, соревнования.

Важной составляющей спортивной подготовки в ДЮСШ является выполнение занимающимися контрольных нормативов, позволяющих анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной подготовки.

Примечательно, что, несмотря на изучаемый материал, нормативные требования составлены именно для учащихся ДЮСШ. Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы. Участие в 4-х соревнованиях по волейболу в годичном цикле.

Оценочные материалы:

Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений:

- Передача мяча двумя руками сверху стоя на месте - 5 раз
- Передача мяча двумя руками снизу стоя на месте - 5 раз
- Нижняя прямая подача с 3 –х метров от сетки - 5 раз

(Оценивается количественный показатель)

Результаты диагностики:

- высокий уровень(85-100%)
- средний уровень (60-85%)
- низкий уровень (ниже 60%)

№ п/п	Нормативы по общей физической подготовке	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, (сек.)	5,0	5,6
2	Бег 30 м, 5х6м, (сек.)	10.5	11,4
3	Прыжки в длину с места, (см.)	215	195
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)	59	50
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками	6.6	5,5

В результате реализации программы учащиеся должны быть сформированы:

1. Знания по общим основам волейбола;
2. Знания и навыки технических приемов в волейболе;
3. Навыки правильного распределения физической нагрузки;
4. Умения играть по упрощенным правилам игры;
5. Знания о терминологии и жестикуляции игры;
6. Навыки технической подготовки волейболиста;
7. Навыки техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Навыки техники верхних передач;
9. Навыки техники передач снизу;
10. Навыки техники верхнего приема мяча;
11. Навыки техники нижнего приема мяча;
12. Навыки техники подачи мяча снизу;

Планируемые результаты:

Личностные:

1. Учащийся ведет культуру здорового и безопасного образа жизни;
2. Владеет навыками адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Ответственно относится к тренировочному процессу.
4. Имеет потребности к саморазвитию и самообразованию.

Метапредметные:

1. Учащийся систематически занимается физической культурой и спортом;
2. Умеет работать самостоятельно и в группе;
3. Умеет оценивать правильность выполнения тренировочной задачи и собственные возможности её решения;

Предметные:

1. Учащийся владеет основами спортивной техники баскетбола в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
2. Имеет навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в волейбол, принимать участие в соревнованиях по волейболу, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в волейбол.

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НП-3

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Год обучения (второй)	Начало занятий	Окончание занятий	Количество во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026	01.09.2025	31.05.2026	38	114	342	3 раза в неделю по 3 академических часа

Этапы образовательного процесса	НП – 3 г. об.
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	38 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточная аттестация	01 - 15 января
Итоговая аттестация	10-15 мая
Окончание учебного года	31 мая
Каникулы зимние	-
Каникулы летние (работа в лагерях)	с 1 июля

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация Программы проходит в следующих формах организации образовательной деятельности: аудиторные и внеаудиторные групповые теоретические и практические занятия: учебное занятие, беседа, дискуссия, ролевая игра, тренировка

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях.

Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов.

Материально-техническое обеспечение волейболистов

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

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;

- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Информационное обеспечение:

использование интернет-ресурсов;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции волейбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

Кадровое обеспечение:

программа рассчитана на тренера-преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Входная диагностика осуществляется в форме тестирования с целью определения уровня начальной подготовленности учащегося.

Текущий контроль осуществляется в формах наблюдения педагога, выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащегося МБУДО «АРДЮСШ» в форме тестирования.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в МБУДО «АРДЮСШ» в форме контрольно-переводных испытаний.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Примерные сенситивные периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые				+	+	+	+	+			

качества											
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: построение, расчет, приветствие.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала, игра.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П, Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Волейбол . – Москва: ФиС, 2007.
2. Чехов О. Основы волейбола. – Москва: Физкультура и спорт, 1979.
3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист.- Москва, Физкультура и спорт, 1979.
4. Боген . М.М. Обучение двигательным действиям. - Москва, Физкультура и спорт, 1985.
5. Башкирова В.Г. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР – Москва, ГНП ,1982.

Приложения к программе.

Приложение № 1

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
			Физическая культура и спорт в России.	
			Состояние и развитие волейбола.	
			Сведения о строении и функциях организма человека.	
			Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	
			Нагрузка и отдых.	
			Правила соревнований, их организация и проведение.	
			Основы техники игры и техническая подготовка	
			Основы тактики игры и тактическая подготовка.	
			Основы методики обучения волейболу.	
			Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.	
			Оборудование и инвентарь.	
			Официальные правила игры ФИВБ.	
			Установка на игру и разбор результатов игры.	

Приложение № 2

**Ведомость
контрольно-переводных испытаний учащихся АРДЮСШ
отделение по специализации**

МБУДО «АРДЮСШ»

Волейбол _____

Время и место проведения _____

Ф.И.О. тренера _____

№	Фамилия, имя	Нормативы ОФП										Сумма баллов	Заключени е тренеров о переводе		
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл				

№	Фамилия, имя	Нормативы ОФП										Сумма баллов	Заключени е тренеров о переводе		
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл	Рез-т	Балл				

Зам директора АРДЮСШ по УВР _____/

/ Тренер _____/