

**Пояснительная записка**

Дополнительная обще развивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

- Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащим восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Цель:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

**Задачи:**

*обучающие* - обучение техническим приёмам и правила игры и техники безопасности;

* обучение тактическим действиям; терминологий игры и жестов судьи;
* обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных
 занятиях;

-овладение навыкам и регулирования психического состояния.

*воспитательные*

* выработка позитивного отношения к занятиям волейболом;
* формирование коммуникативных качеств: чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

-развитие личностных качеств: силы воли, выносливости, скорости;

* *развивающие*

*-* повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

-совершенствование навыков и умений игры;

- развитие мотивации занятиями волейболом;

**Особенностью данной программы является** упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

**Программа рассчитана на возраст 11**-17 лет.

**Срок реализации программы — 5 лет.**

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Состав группы | Кол-во занятий в неделю | Продолжительность занятий | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год из расчета 36 уч. недель |
| 1 |  15 |  3 | 2 часа, 1 час |  5 |  180 |
| 2 |  12 |  3  |  2 часа |  6 |  216 |
| 3 |  10 |  5 |  2 часа |  10 |  360 |
| 4 |  10 |  5 |  2 часа |  10 |  360 |
| 5 |  10 |  5  |  2 часа |  10 |  360 |

**Программа делится на три этапа.** Первый год обучения — начальная подготовка; второй год обучения - углубленное обучение технике игры; третий год обучения - совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка; четвёртый год обучения — совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

**Занятия в рамках программы проводятся, в форме** тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

/ *год обучения*

- мониторинг- на начало и на окончание первого года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

-сдача контрольных нормативов по ОФП.

*2 год обучения*

-мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;

-тестирование на знание правил соревнований и терминологии;

-тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

-сдача контрольных нормативов по ОФП.

-результаты соревнований матчевых и товарищеских встреч.

*3год обучения*

*-* мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;

-проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу;
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические

действия («крест», «волна»);

*4год обучения*

-мониторинг на начало и на окончание четвёртого года обучения;

 -тестирование ОФП и СФП;

-тестирование название судейских жестов и судейской терминологии.

*5год обучения*

-мониторинг на начало и на окончание четвёртого года обучения;

 -тестирование ОФП и СФП;

-тестирование название судейских жестов и судейской терминологии.

**Учебно-тематический план.**

**1 год обучения**

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование результатов, тем | Всего часов | Из них |
| теория | практика |
|  | **Введение** |  1 |  1 |  |
| **1.**1.11.21.3 | **Общефизическая подготовка.**Общеразвивающие упражнения.Упражнения на снарядах и тренажерах.Спортивные и подвижные игры |  **40** 12 10 18  |  **5** 1 1 3 |  **35** 11 9 15  |
| **2.**2.12.22.32.42.5 | **Специальная подготовка.**Упражнения, направленные на развитие силы.Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.Упражнения, направленные на развитие прыгучести.Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) |  **65**  13 13 13 13 13 |  **5**  1 1 1 1 1  |  **60** 12 12 12 12 12 |
| **3.**3.13.23.33.43.5 | **Техническая подготовка**Приемы и передачи мяча.Подачи мяча.Стойки.Нападающие удары.Блоки |  **58** 18 21 3 10 6 |  **7** 2 2 1 1 1  |  **51** 16 19 2 9 5 |
| **4.**4.14.2 | **Тактическая подготовка**Тактика подач.Тактика приемов и передач |  **8** 4 4 |  **4** 2 2 |  **4** 2 2 |
| **5.** | **Правила игры** |  **8** |  **2** |  **6** |
|  | **Итого:** |  **180**  |  **24** |  **156** |

**/ *год обучения.***

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

 **Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости,

прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

***Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. **Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

**2 год обучения**

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование результатов, тем | Всего часов | Из них |
| теория | практика |
|  | **Введение** |  2 |  2 |  |
| **1.**1.11.21.3 | **Общефизическая подготовка.**Общеразвивающие упражнения.Упражнения на снарядах и тренажерах.Спортивные и подвижные игры |  **37** 11 17 9  | **3**111 |  **34** 10 16  8  |
| **2.**2.12.22.32.42.5 | **Специальная подготовка.**Упражнения, направленные на развитие силы.Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.Упражнения, направленные на развитие прыгучести.Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) |  **82**  17 13 17 17 18 | **6** 11112 |  **76** 16 12 16 16 16 |
| **3.**3.13.23.33.43.5 | **Техническая подготовка**Приемы и передачи мяча.Подачи мяча.Стойки.Нападающие удары.Блоки |  **74**  21 19 7 16 11  |  **5** 1 1 1 1 1  |  **69** 20 18 6 15 10 |
| **4.**4.14.2 | **Тактическая подготовка**Тактика подач.Тактика приемов и передач |  **13** 5 8 |  **3** 1 2 |  **10** 4 6 |
| **5.** | **Правила игры** |  **10** |  **2** |  **8**  |
|  | **Итого:** |  **216** |  **19** |  **197** |

**2 *год обучения.***

**Введение:** Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

***Техническая подготовка.***

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующей, взаимодействия защитников с блокирующими.

**3 год обучения**

**Содержание дополнительной обще развивающей программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование результатов, тем | Всего часов | Из них |
| теория | практика |
|  | **Введение** | **2** | **2** |  |
| **1.**1.11.21.3 | **Общефизическая подготовка.**Общеразвивающие упражнения.Упражнения на снарядах и тренажерах.Спортивные и подвижные игры | **29**11117 | **3**111 | **26**10106 |
| **2.**2.12.22.32.42.5 | **Специальная подготовка.**Упражнения, направленные на развитие силы.Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.Упражнения, направленные на развитие прыгучести.Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | **50**1010101010 | **4**22 | **46**88101010 |
| **3.**3.13.23.33.43.5 | **Техническая подготовка**Приемы и передачи мяча.Подачи мяча.Стойки.Нападающие удары.Блоки | **100**3116161621 | **5**11111 | **95**3015151520 |
| **4.**4.14.24.3 | **Тактическая подготовка**Тактика групповых и командных действий в нападении и защите.Тактика нападающих ударов.Тактика приемов нападающих ударов | **100**502624 | **15**1022 | **85**402422 |
| **5.**5.15.2 | **Психологическая подготовка.** Способы регуляции психического состояния.Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка. | **4**22 | 2 | 2 |
| **5.** | **Правила игры** | **5** | **2** | **3** |
|  | **Итого:** | **288** | **31** | **257** |

3 *год обучения.*

**Введение:** Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Теоретические основы тренировки.

**Практика:** Общеразвивающие.: упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

***Специальная физическая подготовка****.*

**Теория:** Теоретические основы СФП.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

 ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

**Практика**: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча
(двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча
кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по
диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники
приемов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Тактический план игры.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов ( групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующим и, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

***Психологическая подготовка****.*

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

**4 год обучения**

**Содержание дополнительной обще развивающей программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование результатов, тем | Всего часов | Из них |
| теория | практика |
|  | **Введение** | **1** | **1** |  |
| **1.**1.11.21.3 | **Общефизическая подготовка.**Общеразвивающие упражнения.Упражнения на снарядах и тренажерах.Спортивные и подвижные игры | **60**182616 | **3**111 | **57**172515 |
| **2.**2.12.2 | **Специальная подготовка.**Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений.Специальные эстафеты и контрольные упражнения. | **68**5810 | **8**53 | **60**537 |
| **3.**3.13.23.33.43.53.6 | **Техническая подготовка**Приемы и передачи мяча.Подачи мяча.Нападающие удары.Блоки.Передвижения.Защитные действия. | **105**25182716154 | **5**-121-1 | **100**25172515153 |
| **4.**4.14.24.3 | **Тактическая подготовка**Тактика групповых и командных действий в нападении и защите.Тактика нападающих ударов.Тактика приемов нападающих ударов | **116**424232 | **6**222 | **100**404030 |
| **5.**5.15.2 | **Психологическая подготовка.** Способы регуляции психического состояния. Достижение ОБС перед соревнованиями.Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка. | **7**-- | **-**1- | **-****-**6 |
| **5.** | **Правила игры** | **4** | **2** | **2** |
|  | **Итого:** | **360** | **25** | **335** |
|  |
|  |

***4 год обучения.***

**Введение:** Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

***Специальная физическая подготовка.***

 **Теория:** Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

**Практика**: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

***Техническая подготовка.***

**Теория:** Теоретические основы технического совершенствования.

**Практика**: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

***Психологическая подготовка.***

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.

 **5 год обучения**

**Содержание дополнительной обще развивающей программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование результатов, тем | Всего часов | Из них |
| теория | практика |
|  | **Введение** | **1** | **1** |  |
| **1.**1.11.21.3 | **Общефизическая подготовка.**Общеразвивающие упражнения.Упражнения на снарядах и тренажерах.Спортивные и подвижные игры | **60**182616 | **3**111 | **57**172515 |
| **2.**2.12.2 | **Специальная подготовка.**Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений.Специальные эстафеты и контрольные упражнения. | **68**5810 | **8**53 | **60**537 |
| **3.**3.13.23.33.43.53.6 | **Техническая подготовка**Приемы и передачи мяча.Подачи мяча.Нападающие удары.Блоки.Передвижения.Защитные действия. | **105**25182716154 | **5**-121-1 | **100**25172515153 |
| **4.**4.14.24.3 | **Тактическая подготовка**Тактика групповых и командных действий в нападении и защите.Тактика нападающих ударов.Тактика приемов нападающих ударов | **116**424232 | **6**222 | **100**404030 |
| **5.**5.15.2 | **Психологическая подготовка.** Способы регуляции психического состояния. Достижение ОБС перед соревнованиями.Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка. | **7**-- | **-**1- | **-****-**6 |
| **5.** | **Правила игры** | **4** | **2** | **2** |
|  | **Итого:** | **360** | **25** | **335** |

***5 год обучения.***

**Введение:** Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

***Специальная физическая подготовка.***

 **Теория:** Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

**Практика**: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

***Техническая подготовка.***

**Теория:** Теоретические основы технического совершенствования.

**Практика**: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

***Психологическая подготовка.***

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся

 **Узнают:**

-историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта па организм человека;

* умеют использовать приемы и методы контроля физической нагрузки пи самостоятельных занятиях;
* правила техники безопасности на занятиях данным виде спорта;
* правила игры; ,
* терминологию игры и жесты судьи;

-технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

-развиты личностные качества: выносливость, скорость и сила воли.

**Научатся:**

- коммуникативным качествам : дисциплинированности, чувства ответственности, взаимопомощи;

* применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
* соблюдать правила игры;
* регулировать физическое и психическое состояние во время тренировок и соревнований;

-организовывать и судить соревнования;

-знают о пользе для здоровья занятием волейболом.

**Способы определения результативности**

1. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
2. Мониторинг - результатов по каждому году обучения.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической,
тактической и психологической подготовок.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

 10. Результаты соревнований.

 11. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятия** | **Приемы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма подведения итогов** |
| Общефизическая подготовка | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. |
| Техническая подготовка | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачеты. |
| Тактическая подготовка | Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Теоретическая подготовка | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео материалов. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся, тестирование.  |
| Психологическая подготовка | Объяснение, практическое занятие | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод дессенсибилизации. | Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений и навыков | Соревнования (школьные, районные, областные). Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.  | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |

**Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение.**

Для реализации данной программы имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Волейбольная сетка
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 15 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, и т.п.
9. 4 комплекта волейбольной формы.
10. Тренажёрный зал.
11. Комплект волейбольной формы.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию, учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

**Список литературы.**

*Для педагога:*

Амалин М. Е Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.

Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.

Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.

Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991. Лях В. И., ЗданевичА.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

ПерльманМ. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

*Для детей:*

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

Эйнгорн А. П.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.