

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края**

**Департамент образования администрации муниципального образования город Краснодар**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 5**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей физической культуры и ОБЖ

 Т.Ф. Уманец

Протокол №1 от «31» август 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора



от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СОШ № 5

 С.С. Григорьева

Протокол №1 от «31» август 2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: спортивно-оздоровительной

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 14-18 лет

Количество обучающихся: 15

Срок реализации: 1 год (204 часа)

Форма обучения: очная

Вид программы модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель: Уманец Татьяна Федоровна, учитель физической культуры МАОУ СОШ № 5

Краснодар 2023

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Волейбол» реализуется в рамках образовательной программы МАОУ СОШ № 5 спортивно-оздоровительной направленности.

Базовая программа «Волейбол» призвана сформировать у обучающихся 14-18 лет потребность в бережном отношении к своему здоровью, научить управлять своими движениями, раскрывает все стороны профессиональной компетенции: создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья.

В программе предусматривается последовательность и непрерывность процесса формирования двигательного навыка юных воспитанников, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения.

### **Новизна**

Новизной программы «Волейбол» является ее направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

### **Актуальность**

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Волейбол является наиболее доступным, следовательно массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа «Волейбол» направлена для обучения элементам волейбола, направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся, а именно, включены следующие задания - разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, передачи мяча, проявление максимальной скорости движения, развитие волевых качеств, тактического мышления – всё это позволяет считать волейбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специальности.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: доступностью игры для любого возраста; возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Соревнования являются важным средством массового вовлечения в систематические занятия физической культурой и в частности занятия волейболом, а также необходимым условием повышения спортивного мастерства, выполнения нормативов и требований спортивной

классификации. Использование игры в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

В школьную программу по физической культуре в 8-11 классах включены все элементы волейбола.

Занятия в данном объединении не будут отнимать у детей много времени, но обеспечат видимый и стойкий результат.

**Образовательная область и предмет изучения.** Программа представляет собой последовательную систему занятий теоретических и практических занятий, предназначенную для изучения базовых элементов игры в волейбол.

#### **Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что в задачи программы не входит присвоение детям спортивных разрядов; учитываются индивидуальные способности каждого из детей в группе. Все разделы программы «Волейбол» объединяет игровой и соревновательный метод проведения занятий.

Программа ориентирована на создание и развитие предпосылок для дальнейших занятий детей волейболом на более высоком уровне.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Программа включает характеристику основных компонентов и параметров подготовки, занимающихся на протяжении 1 года и поэтапного планирования образовательного процесса:

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса и потребности детей и подростков в приобретении навыков здорового образа жизни на основе занятий волейболом в объединении «Волейбол».

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие**

- изучение правил игры в волейбол;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- способствовать приобретению и совершенствованию умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развитие навыков командного взаимодействия в процессе игры в волейбол.

##### **Развивающие**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.
- развитие и совершенствование двигательных качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и прыгучесть);
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимого для подготовки будущего призванного.

##### **Воспитательные**

- воспитание у детей высоких нравственных качеств, формирование осознанного отношения к здоровому образу и стилю жизни;
- воспитание потребности у детей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- содействовать формированию у воспитанников необходимых навыков для успешной адаптации их в социальной среде;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

#### ***Возраст занимающихся***

Программа ориентирована на детей 14-18 летнего возраста. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

***Срок реализации программы*** –1 год

#### ***Форма и режим занятий***

В группы принимаются обучающиеся изъявившие желания заниматься в спортивно-оздоровительном объединении «Волейбол» и не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проходят в групповой форме.

Количество часов - 204, (3 занятия в неделю по 2 часа) Группа состоит из 12-15 человек.

#### ***Способы проверки***

Сдача контрольных нормативов, диагностические карты

#### ***Формы подведения итогов***

Соревнования, турниры, спартакиады, контрольные срезы показателей общей и специальной физической подготовки.

#### ***Практические методы***

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

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

#### ***Ожидаемые результаты обучения:***

После окончания третьего года обучения учащийся должен:

##### ***знать:***

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

##### ***уметь:***

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

- выполнять верхнюю прямую подачу;
  - выполнять падения.
  - выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
  - выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
- Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

### Учебно-тематический план обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	3	3	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>39</b>
1	Гимнастические упражнения	14	1	13
2	Лёгкоатлетические упражнения	14	1	13
3.	Подвижные игры	14	1	13
III	Специальная физическая подготовка	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>28</b>
IV	Техническая подготовка	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>48</b>
1	Техника передвижения и стоек	8	2	6
2	Действия с мячом	16	2	14
3.	Техника защиты. Действия без мяча	16	2	14
4.	Подачи	16	2	14
5	Нападающий удар. Блокирование	34	4	30
V	Тактическая подготовка	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	8	1	7
2.	Групповые действия	8	1	7
3.	Командные действия	4	1	4
4.	Тактика защиты	4	1	5
VI	Контрольные испытания и соревнования	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Итого часов:		В течение года		
		204	29	175

## Содержание программы

### I. Основы знаний

Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

### II. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: "Гонка мячей", "Салки" ("Пятнашки"), "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Перестрелка", "Перетягивание через черту", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "Перетягивание каната".

### III. Специальная физическая подготовка

Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салочки", специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

#### IV. Техническая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### V. Тактическая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перебаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перебатов на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### VI. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

#### Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу обучения

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным и фронтальным методом; - круговая тренировка; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки и стенка; - гимн-ие маты; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум:	- литература по теме;	- волейбольные мячи;	- контрольные нормативы;



	- занятие поточным и фронтальным методом; - круговая тренировка; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным и фронтальным методом; - круговая тренировка; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видео-материалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка и перекладина; - гимнастические маты; - мячи	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

#### **Формы контроля над динамикой физической подготовленности детей:**

- диагностика физической подготовленности;
- промежуточное тестирование в течение учебного года;
- врачебный контроль над уровнем развития детей (антропометрические данные);
- педагогические наблюдения;
- анкетирование;
- беседы с родителями и педагогами об изменениях в действиях ребёнка по физическому саморазвитию;
- участие воспитанников в оздоровительных мероприятиях.

#### **Контрольные испытания**

##### Общефизическая подготовка

Бег 30 м 6 x 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

##### Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях ("защита зоны"). Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### **Формы и способы контроля**

Виды контроля	Содержание	Формы контроля	Способы контроля	Сроки контроля
Вводный	Общая физическая подготовка, определение физических способностей	Тест	Зачеты, Соревнования, Диагностическая карта	Сентябрь
Текущий	Усвоение учебного материала по теме: 1. «Тактической подготовке» 2. «Технической подготовке» 3. «Общей физической подготовке»	Тест, Учебно-тренировочные игры, Соревнования	Диагностическая карта, Дипломы, Грамоты	Октябрь-апрель

Игровой	Контроль выполнения поставленных задач	Соревнования, Итоговые тестирования	Зачеты, Итоговые тесты, Фото, Видео, Диагностическая карта	Май
---------	--	-------------------------------------	--	-----

### Динамика физической подготовленности детей

В начале и конце учебного года врачом проводится обследование физического развития детей (антропометрия), а педагогом – тестирование с целью выявления уровня физической подготовленности.

После сравнительного анализа первого и второго обследования детей, выявляется динамика показателей в годичном цикле физического развития, физической подготовленности и вносится коррекция в программно – методическое обеспечение учебно – воспитательного процесса объединения «Волейбол» на второй учебный год.

### Условия реализации программы.

1. Наличие материально-технической базы:
  - спортивная база для занятий;
  - спортивный инвентарь;
  - нестандартное спортивное оборудование.
2. Методическое и дидактическое обеспечение образовательного процесса.
3. Взаимодействие с педагогами, объединениями округа, города в данном направлении.

### ЛИТЕРАТУРА

Литература для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Польшья, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.