

Пояснительная записка

Направленность программы:

Программа «Волейбол» имеет спортивно- оздоровительную направленность. Уровень программы- ознакомительный.

Обоснование актуальности программы:

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Отличительная особенность и новизна программы:

Занятия волейболом формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Сочетание обучения трех видов спорта в одной программе позволяет заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся 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.

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 10-17 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по 20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно- тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Практическая значимость для целевой группы:

Программа позволяет обучающимся удовлетворить особую потребность подростков: быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство. Также у обучающихся будет заложена основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Объем программы: общий объем учебной нагрузки 68 часов в год.

Формы обучения: очная, занятия групповые.

Особенности организации образовательного процесса. Обучающиеся организованы в группы постоянного состава и одной возрастной категории.

Режим занятий:

Программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 34 учебные недели с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 1 часу.

Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Волейбол».

Задачи программы:

- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр, освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.

- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в волейболе;
- воспитывать навыки и умения действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

Содержание программы

Учебный план

№ п.п.	Наименование разделов (тем)	Количество часов, всего	в том числе		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I	Общая физическая подготовка	16	1	15	Тестовые упражнения
III	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Тестовые упражнения
IV	Техническая подготовка	20	2	18	Тестовые упражнения
V	Тактическая подготовка	18	1	17	Тестовые упражнения
VI	Контрольные испытания и соревнования	4	4	-	Контрольные упражнения, контрольные игры, участие в соревнованиях
	Итого	68	9	59	

Содержание учебного плана

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основа знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. В разделах «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделах «Техническая и тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

I Основы знаний.

Вводное занятие Знакомство. 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 40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 *20-30 м, 3 *30-40 м, 4 *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: “Тонка 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 с 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. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой 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.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

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 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.

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.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

-дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.

будут знать:

влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

научатся:

выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств

осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым

Метапредметные:

– потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

научатся:

- выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола, мини-футбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика

Предметные:

-мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта

будут знать:

-технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований

научатся

-выполнять базовые технические элементы и их связки;

-играть в баскетбол, волейбол и мини-футбол по упрощённым и основным правилам

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1-2	Сентябрь	1	Теория Практика	2	Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения: упражнения с предметом и без предмета.	Спорт.зал	Журнал посещаемости
3-4	Сентябрь	2	Практика	2	Гимнастические упражнения: упражнения с предметом и без предмета, прыжки в высоту.	Спорт.зал	Журнал посещаемости
5-6	Сентябрь	3	Практика	2	Акробатические упражнения: кувырки, несложные комбинации	Спорт.зал	Журнал посещаемости
7-8	Сентябрь	4	Практика	2	Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и руках.	Спорт.зал	Журнал посещаемости
9-10	Октябрь	1	Практика	2	Легкоатлетические упражнения: бег, метания, прыжки.	Спорт.зал	Журнал посещаемости
11-12	Октябрь	2	Практика	2	Легкоатлетические упражнения: бег, метания, прыжки.	Спорт.зал	Журнал посещаемости
13-14	Октябрь	3	Практика	2	Спортивные и подвижные игры	Спорт.зал	Журнал посещаемости

15-16	Октябрь	4	Практика	2	Спортивные и подвижные игры	Спорт.зал	Контрольные упражнения
17-18	Ноябрь	1	Практика	2	Подвижные игры	Спорт.зал	Журнал посещаемости
19-20	Ноябрь	2	Практика	2	Упражнения для развития прыгучести	Спорт.зал	Журнал посещаемости
21-22	Ноябрь	3	Практика	2	Броски набивного мяча	Спорт.зал	Журнал посещаемости
23-24	Декабрь	1	Практика	2	Прыжки	Спорт.зал	Журнал посещаемости
25-26	Декабрь	2	Теория Практика	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач, нападающих ударов, блокировании	Спорт.зал	Контрольные упражнения
27-28	Декабрь	3	Теория Практика	2	Техника нападения: перемещения и стойки.	Спорт.зал	Журнал посещаемости
29-30	Декабрь	4	Теория Практика	2	Передачи мяча (броски, передачи с задержкой)	Спорт.зал	Журнал посещаемости
31-32	Январь	1	Практика	2	Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника»	Спорт.зал	Журнал посещаемости
33-34	Январь	2	Практика	2	Подачи, нападающие удары	Спорт.зал	Журнал посещаемости
35-36	Январь	3	Практика	2	Товарищеские игры	Спорт.зал	Журнал посещаемости
37-38	Февраль	1	Практика	2	Техника защиты: перемещения и стойки,	Спорт.зал	Журнал посещаемости
39-40	Февраль	2	Практика	2	Прием мяча сверху двумя руками (прием с задержкой)	Спорт.зал	Журнал посещаемости
41-42	Февраль	3	Практика	2	Прием снизу двумя руками, блокирование	Спорт.зал	Журнал посещаемости

							сти
43-44	Февраль	4	Практика	2	Товарищеские игры	Спорт.зал	Журнал посещаемости
45-46	Март	1	Практика	2	Контрольная игра	Спорт.зал	Игра
47-48	Март	2	Практика	2	Участие в соревнованиях	Спорт.зал	Игра
49-50	Март	3	Практика, теория	2	Техника нападения: индивидуальные действия	Спорт.зал	Журнал посещаемости
51-52	Март	4	Практика	2	Техника нападения: индивидуальные, групповые действия	Спорт.зал	Журнал посещаемости
53-54	Апрель	1	Практика	2	Техника нападения: индивидуальные, групповые, командные действия	Спорт.зал	Журнал посещаемости
55-56	Апрель	2	Практика	2	Техника нападения: индивидуальные, групповые, командные действия	Спорт.зал	Журнал посещаемости
57-58	Апрель	3	Практика	2	Товарищеская игра	Спорт.зал	Журнал посещаемости
59-60	Апрель	4	Практика	2	Техника защиты: индивидуальные действия	Спорт.зал	Журнал посещаемости
61-62	Май	1	Практика	2	Участие в соревнованиях	Спорт.зал	Игра
63-64	Май	2	Практика	2	Техника защиты: индивидуальные, групповые действия	Спорт.зал	Журнал посещаемости
65-66	Май	3	Практика	2	Техника защиты: индивидуальные, групповые, командные действия	Спорт.зал	Журнал посещаемости
67-68	Май	4	Практика	2	Контрольная игра	Спорт.зал	Игра

Условия реализации программы

Кадровое: Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион

спортивный инвентарь:

Спортивная база:

- зал 18х36м. ; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

Материально-техническое обеспечение:

- сетка волейбольная 1 шт.;
- стойки волейбольные 2 шт.;
- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- скакалки- 15шт;
- мячи набивные 5 компл.;
- гантели различной массы 5 компл.;
- мячи волейбольные 20 шт.;
- мячи теннисные – 50 шт.;
- мячи футбольные – 10 шт.;
- мячи баскетбольные- 20 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.;
- щиты баскетбольные 4 шт

Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе

тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

-сбор информации

-анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль –декабрь;

- итоговая аттестация - апрель- май.

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Контрольно- измерительные материалы

Тест «Волейбол».

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
2) до счета 15 очков
3) до счета 17 очков
4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
2) с любого места за лицевой линией
3) с любого места на площадке
4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

6. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
- 2) 4 касания
- 3) 5 касания
- 4) неограниченное количество касаний

7. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

8..Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

9. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

10. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	17	15	176	164
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	15	13	172	158
	<i>Средний</i>	6.0	6.5	13	11	168	152
	<i>Низкий</i>						
13	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	20	17	180	172
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	18	15	175	168
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	16	13	170	164
	<i>Низкий</i>						
14	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	24	20	190	185
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	22	17	180	176
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	20	15	175	172
	<i>Низкий</i>						

возраст	уровень	СФП
---------	---------	-----

		ь					
		12 лет: челночный бег 5х6м;		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		с 13 лет: бег 90 от лицевой до лицевой «б, 9, 12, 18» (м)					
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	<i>Высокий</i>	11.5	12.0	490	450	37	35
	<i>й</i>	11.7	12.4	465	400	35	32
	<i>Средний</i>	11.9	12.8	410	370	32	30
	<i>Низкий</i>						
13	<i>Высокий</i>	26.5	30.0	550	480	43	37
	<i>й</i>	26.9	30.4	480	460	40	35
	<i>Средний</i>	27.4	30.8	430	400	38	33
	<i>Низкий</i>						
14	<i>Высокий</i>	26.4	29.7	590	510	48	42
	<i>й</i>	26.7	29.9	550	470	44	38
	<i>Средний</i>	27.2	30.0	500	420	40	35
	<i>Низкий</i>						

возраст	уровень	ТТ- волейбол					
		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач;	
						с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев

12	<i>Высокий</i>	23	23	19	18	5	4
	<i>Средний</i>	22	22	18	17	4	3
	<i>Низкий</i>	21	21	17	16	3	2
13	<i>Высокий</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Средний</i>	23	23	19	18	5	5
	<i>Низкий</i>	22	22	18	17	4	4
14	<i>Высокий</i>	25	25	21	20	7	7
	<i>Средний</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Низкий</i>	23	23	19	18	5	5

Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы педагога дополнительного образования и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит педагог.

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

- По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

- Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

- Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Методическое пособие по обучению игре в волейбол Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, М.2005
2. Подготовка команды к соревнованиям , Ю.Н.Клещев, М 2009г.
3. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю.Д.Железняк, М1988г.
- 4 Волейбол: профессиональная подготовка судей, В.А.Кунянский М. 2007г.

