

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №3
от «18» июня 2021 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №7 от «22» июня 2021 г.
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
 О.Е. Жданова
приказ №28/1 от «26» июня 2021г



Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

педагог дополнительного
образования:

Пылявец Андрей Юрьевич

Серовский городской округ
2021 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативные акты:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014 г. № 1726-р).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Актуальность программы: занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Адресат программы: возраст учащихся: 7-14 лет. Набор в группы 1 года проводится по желанию без специального отбора. В группу набираются девушки и юноши. Количество детей в группе 15 человек. Допускается формирование групп детей разного возраста, не имеющих ограничения по здоровью.

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- Укрепления здоровья учеников.

- Соблюдение учениками личной гигиены.
- Гармоничное развитие физических качеств.
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.
- Обучение основным приемам игры в волейбол.
- Воспитание дисциплинированности.

Срок реализации программы: 2 года.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю в течении трех академических часов. Форма проведения: теоретическая (беседа), практическая, комбинированная, соревновательная.

2. Учебно-тематический план 1 года обучения

Цель:

- Изучение общих основ правил поведения и техники безопасности на занятиях
- изучение правил личной гигиены при занятиях спортом, требования к одежде и обуви;
- изучение теории основы спортивной тренировки;
- Изучение техники выполнения приемов в волейболе (прием мяча «верхний и нижний», передачи мяча, подача мяча);
- Изучение техники передвижения по площадке;
- Повышение уровня общей физической подготовки.

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Из них часов,	
			теоретических	практических
1	Общие основы ПП и ТБ	2	2	
2	Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль	2	2	
3	Основы спортивной тренировки	2	2	
4	Техническая подготовка «Подача мяча, прием мяча сверху и снизу, передача мяча, стойка и перемещение »	124		124
5	Тактическая подготовка	30		30
6	Физическая подготовка	52		52

	«Общая физ. подготовка Специальная физ. подготовка»			
7	Контрольные испытания	4		4
Общее количество часов		216	6	210

Содержание тем учебно-тематического плана 1 года обучения

1. Общие основы ПП и ТБ.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП это одна из основных тем, которая должна быть хорошо освоена учащимися. Нормы поведения учащихся на занятиях регламентируют общение детей друг с другом и с учителем, отношение к инвентарю и имуществу образовательного учреждения и т.д. Учащиеся должны знать, что от соблюдения правил поведения на тренировочных занятиях зависит их здоровье и даже жизнь.

Имеющиеся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжёлых травм и увечий.

Существуют основные общие правила поведения на занятиях физической культурой, которые нужно усвоить всем учащимся. Согласно им каждый учащийся обязан:

1) добросовестно овладевать знаниями. 2) Практическими навыками и умениями. 3) Не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины 3) Своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды учителя. 4) Строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, требования, предъявляемые к спортивной форме и обуви. 5) Соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале. 6) Беречь спортивный инвентарь и оборудование. 7) Не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения учителя.

Кроме правил поведения, учащимся нужно строго соблюдать соответствующие правила техники безопасности: не нарушать определённую учителем организацию урока; быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений; не забегать на соседнюю дорожку; при групповом старте не толкаться; метать мяч, гранату в определённом учителем секторе и по команде; не ходить за снарядами в поле без разрешения учителя; не выполнять сложные упражнения на гимнастических снарядах без страховки и помощи; не приземляться на соединение матов; не играть на скользком полу; избегать столкновений; следить за признаками отморожений; уступать лыжню при обгоне; не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями, в перекрёстном направлении и не останавливаться у подножия горы.

2. Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия

физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

3. Основы спортивной тренировки

Понятие спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные задачи тренировки. Степень тренированности спортсмена. Подготовленность спортсмена. Средства спортивной тренировки.

4. Техническая подготовка.

Стойка

Поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Существует следующие виды основных стоек: высокая стойка для игроков передней линии (например: перед блокированием) средняя стойка для игроков принимающих подачу; низкая стойка - игроков для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

Упражнения:

1. Бег на месте (ритм задает тренер);
2. И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая смена положения ног (частота максимальная);
3. И.п. – ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь – ноги вместе: (частота максимальная);
4. Тоже, но только ноги скрестно – ноги врозь. Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:
5. Жонглирование мяча ногами как правой так и левой, а затем поочередно правой – левой и т.д.;
6. Перемещаясь вперед – назад с ведением мяча поочередно правой – левой ногами (в начале медленно, затем все быстрее и быстрее);
7. Обводка стоек и т.д. Давать на тренировках различные эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек – ведя мяч как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами. Естественно невозможно, дать все упражнения для волейболистов, да мы и не ставим перед собой такую задачу. У каждого тренера есть множество своих «коронных» упражнений проверенных практикой. Мы предлагаем направленность этих упражнений, а дальше это уже творчество тренера.

Подача

В волейболе существует несколько видов подач «Нижняя прямая», «Нижняя боковая», «Верхняя прямая». В современном волейболе наиболее используемой является «Верхняя прямая» подача мяча.

На первом году обучения ученики один из вариантов такой подачи, который является более упрощенным: «Верхняя прямая подача в опоре».

Подводящие упражнения:

1. Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.
2. Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.
3. Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем опуская руку (которая поддерживает мяч снизу) бросить мяч бьющей рукой.
4. Подброс мяча вверх – вперед на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке с поддержкой мяча не бьющей рукой.

Обучение:

1. подача в стену с расстояния 6-9 м;
2. подача в парах (игроки на боковых линиях);
3. подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки;
4. подача в пределы площадки из-за лицевой линии;
5. подача в правую, левую половину площадки;
6. подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;
7. подача на точность в зоны 1,6,5.

Ошибки:

1. Подброс мяча не оптимален по высоте;
2. Не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом (мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);
3. Не точен удар по мячу (сверху, с боку);
4. Незначительна скорость бьющей руки;

5. Удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть).

Передача мяча

Передача мяча также имеет несколько классификаций, на первом годе обучения ученики изучают технику передачи «Сверху двумя руками».

Подводящие упражнения:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.
2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.
3. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.
4. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу выталкивает мяч вверх.
5. Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

Обучение:

1. В стойке имитация передачи.
2. В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) впередвверх; назад вверх с опоры и в прыжке.
3. В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке). Упражнение
4. Упр.3, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.
5. Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру (то же в прыжке).
6. Наброс мяча точно партнеру и передача вперед – назад.
7. Упр.6, но наброс неточный.
8. Передача от игрока к игроку – одна передача над собой, вторая передача партнеру, (то же в прыжке).
9. Стоя в кругу (капитан), передает мяч каждому игроку (по порядку), игрок передает капитану и т.д.
10. В парах у стены поочередное выполнение передачи.

11. В парах передача над собой – присесть (коснуться пальцами пола), встать и передача партнеру.
12. Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола.
13. В колонне друг за другом, напротив капитан (тренер) расстояние 4 – 5 м выполнить передачу капитану и смена партнера.
14. Упр.13, передача через сетку.
15. Упр.13, с использованием эстафет.

Ошибки:

1. Неточный выход под мяч (мяч впереди игрока или за головой);
2. Большие пальцы направлены вперед;
3. Пальцы не образуют ковш;
4. Ноги не согнуты в коленях;
5. Локти слишком разведены или наоборот;
6. Встреча с мячом прямыми руками;
7. Ноги не включены в передачу.

Прием мяча

Ученики первого обучения начинают изучать основной прием в волейболе а именно «Прием мяча снизу двумя руками»

Упражнения:

1. И.п. – имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа.
2. То же, но после перемещения.
3. В паре – один кладет мяч на предплечья второму и давит слегка на мяч, второй имитирует приём.
4. В паре – один набрасывает мяч (снизу двумя руками – имитируя движение приёма) точно перед партнером, второй принимает его снизу двумя руками.
5. То же, но мяч не доброшен.
6. То же, но мяч набрасывается влево – вправо от игрока.
7. В паре, от сетки – один ударяет мяч о пол, второй перемещается к мячу и выполняет приём снизу двумя руками, направляя его к сетки.

8. То же, но от сетки игрок выполняет подачу.

9. То же, но подача выполняется через сетку с 3,6 и 9 метра.

Ошибки:

1. Поздний выход под мяч;

2. Принимающий не доходит до мяча;

3. Руки почти направлены к полу (площадке);

4. Приём мяча не на «платформу»;

5. В момент приёма – руки сгибаются в локтях;

6. При выполнении приёма руки прижаты к туловищу;

7. Резкое встречное движение рук к мячу;

8. При приёме мяча сбоку плоскость рук не под углом к полу.

5. Тактическая подготовка

Командные тактические действия – это действия, результативность нападения в которых зависит от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков, четкого взаимодействия звеньев, от единства и слаженности всей команды.

Командное нападение в волейболе по тактической направленности разделяется на два вида: при ударах со второй передачи и при ударах с первой передачи.

Каждый вид нападения состоит из определенных систем командных действий:

– система игры в нападении через связующего игрока передней линии;

– система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;

– система игры в нападении с первых передач и откидок.

Применение того или иного варианта этих систем зависит от места игрока, выполняющего передачу на удар, и от места игроков зоны нападения.

Расстановка игроков в волейболе – это наиболее целесообразное расположение игроков на площадке для решения определенных тактических задач.

6. Физическая подготовка

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Быстрота

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

делиться на 2 группы:

1. быстрота одиночного движения (например бег)
2. быстрота двигательных реакций - это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может "побить" свой результат.

Скоростной барьер - это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

Сенситивные периоды развития быстроты: 10 - 11 лет

Ловкость

Ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

делиться на две группы:

1. статическое равновесие (без перемещения)
2. динамическое равновесие (с перемещением)

Ловкость развивается в необычных положениях, которые выполняются при изменении внешних условий выполнения упражнения.

Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.

Сенситивные периоды развития ловкости: 8 и 14 лет.

А сложная координация: 9 - 10 и 12 - 13 лет.

Сила

Сила - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

различают:

1. абсолютная сила - это величина максимальных усилий
2. относительная сила - это величина абсолютной силы отнесенная на килограмм массы тела

Градиент силы - это способность человека приращивать усилия в единицу времени (например подтягивание на время)

Средства развития силы

1. упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)
2. упражнения отягощенные весом собственного тела
3. упражнения на тренажерах (механотерапия)
4. статические упражнения в изометрическом режиме
5. силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)

Гибкость

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

зависит от:

1. эластичности и податливости мышц связок
2. от температуры внешней среды
3. от суточной периодики (утром, вечером)
4. от строения суставов
5. от общего состояния организма

различают:

- a) активная гибкость - увеличение амплитуды за счет напряжения мышц
 - b) пассивная гибкость - амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил
- разница между активной и пассивной гибкостью называется "запас гибкости"

Средства развития гибкости

1. упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды
2. маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)

Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

Сенситивные периоды развития гибкости: 5 - 6 и 9 - 14 лет

активная гибкость развивается: 10 - 14 лет

пассивная гибкость: 9 - 11 лет

Выносливость

Выносливость - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

Утомление - это временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой.

Фазы утомления

- a) усталость: это субъективное ощущение утомления. Эта фаза защищает организм от утомления.

б) компенсированное утомление: при этой фазе возможно поддержание мощности работы за счет дополнительных волевых усилий.

Но при этом наблюдаются некоторые изменения в биохимической структуре движения.

с) некомпенсированное утомление: это снижение общей мощности работы, вплоть до ее прекращения.

Основным **средством развития выносливости** является упражнения, достаточно длительной нагрузки.

Методы развития выносливости

1. метод круговой тренировки
2. повторно-интервальный
3. игровой

Ловкость

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

По окончании 1 года обучения занимающиеся должны:

Знать:

1. Правила личной гигиены при занятиях спортом, требования к одежде и обуви;
2. Теорию основы спортивной тренировки;

Уметь:

1. Выполнять базовые приемы волейбола: подача мяча (верхняя прямая подача с опорой), передача мяча (вверху двумя руками), прием мяча (внизу двумя руками), основная стойка;
2. Работать в коллективе, принимать рациональные решения для достижения определенных результатов.

Учебно-тематический план 2 года обучения

Цель:

- Изучение основ правил поведения и техники безопасности;
- Изучение Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви;
- Усовершенствовать умения приобретённые на первом году обучения;
- Изучить следующие классификации подач и передач волейбола;

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Из них часов,	
			теоретических	практических
1	Общие основы ПП и ТБ	2	2	
2	Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль	2	2	
3	Техническая подготовка «Совершенствование умений приобретенный в 1 году обучения Изучение следующих классификаций передач мяча, подач мяча»	120		120
4	Игровая подготовка	36		36
5	Специальная физическая подготовка	52		52
6	Контрольные испытания	4		4
Общее количество часов		216	6	210

Содержание тем учебно-тематического плана 2 года обучения

1. Общие основы ПП и ТБ

На первом занятии нового года обучения проводится инструктаж по технике безопасности. В дальнейшем каждый месяц до учащихся доводятся инструктажи по технике безопасности.

2. Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль

Провести беседу с занимающимися о правилах личной гигиены, озвучить требования к спортивной одежде (наличие тренировочной сменной одежды и обуви у занимающихся). Наличие у детей справки о допуске врача к занятиям.

3. Техническая подготовка

Подача мяча

На втором году обучения ученики начинают изучать технику наиболее сложной вариации подачи в волейболе «Силовая подача в прыжке»

Упражнения:

Подача в прыжке. Для того, чтобы игрок почувствовал правильность выполнения подачи, почувствовал мяч и площадку – предлагается выполнить этот технический приём в 50-70% от максимальной силы – работа над техникой. На каждой тренировке надо уделять подаче минимум 30 минут – 3 захода по 10 мин.

Ошибки:

1. не оптимален подброс мяча по высоте;
2. не точен подброс мяча (далеко вперед, вправо, влево от траектории движения игрока);
3. в момент удара опускания локтя. В начале тренер должен добиться от игрока, чтобы он выполняя эту подачу просто попадал в площадку. Затем будет этап совершенствования, который включает в себя:
4. совершенствование структуры движения при выполнении этой подачи (разбег, подброс, прыжок, замах и удар по мячу);
5. совершенствование выполнения на точность;
6. совершенствование выполнения на силу;
7. совершенствование подачи на силу и точность.

Передача мяча

Ученики второго года обучения начинают изучать технику передачи в прыжке.

Упражнения:

1. В стойке имитация передачи.
2. В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) впередвверх; назад вверх с опоры и в прыжке.

3. В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).
4. Упр.3, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.
5. Подброс мяча над собой и передача вперед – назад партнеру (то же в прыжке).
6. Наброс мяча точно партнеру и передача вперед – назад.
7. Упр.6, но наброс неточный.
8. Передача от игрока к игроку – одна передача над собой, вторая передача партнеру, (то же в прыжке).
9. Стоя в кругу (капитан), передает мяч каждому игроку (по порядку), игрок передает капитану и т.д.
10. В парах у стены поочередное выполнение передачи.
11. В парах передача над собой – присесть (коснуться пальцами пола), встать и передача партнеру.
12. Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола.
13. В колонне друг за другом, напротив капитан (тренер) расстояние 4 – 5 м выполнить передачу капитану и смена партнера.
14. Упр.13, передача через сетку.
15. Упр.13, с использованием эстафет.

Ошибки;

1. Неточный выход под мяч (мяч впереди игрока или за головой);
2. Большие пальцы направлены вперед;
3. Пальцы не образуют ковш;
4. Ноги не согнуты в коленях;
5. Локти слишком разведены или наоборот;
6. Встреча с мячом прямыми руками;
7. Ноги не включены в передачу.

4. Игровая подготовка

Большое внимание уделяется на игровую подготовку спортсменов.

Проводится имитация соревновательных действий для отработки приемов волейбола в игровых условиях.

Упражнения:

1. Имитация определенных игровых ситуаций;
2. Двусторонка.

5. Специальная физическая подготовка

Ученики выполняют физические упражнения, направленные на особенности физической подготовки волейболистов.

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
2. Упражнения для развития игровой ловкости;
3. Упражнения для развития специальной выносливости;
4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
5. Упражнения с отягощениями.

6. Контрольные испытания

Контрольные испытания проводятся в конце учебного года в виде контрольной игры, сдачи специальных нормативов.

Ожидаемый результат 2 года обучения:

Знать:

- Основы правил поведения и техники безопасности на занятиях.
- Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви

Уметь:

- В совершенстве владеть умениями простых видов передач мяча, подачи мяча, приема мяча в волейболе.

- Выполнять Верхнюю силовую подачу в волейболе и передачу в прыжке.

Ожидаемый результат курса обучения.

По окончании реализации обучения:

Знать:

- Общие основы правил поведения и технику безопасности на занятиях
- Правила личной гигиены при занятиях спортом.
- Требования к спортивной одежде и обуви.
- Основы теории спортивной тренировки.

Уметь:

- Выполнять основные приемы игры в волейболе (стойка волейболиста, передача мяча, прием мяча, подача мяча)
- Выполнять более сложные вариации приемов.
- Применять приобретённые умения в игровых ситуациях
- Правильно выполнять перемещения по площадке.
- Слажено работать в команде.

Методы диагностики достижений обучающихся

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся на первом занятии для определения уровня физического состояния. В конце года проводятся контрольные тесты для проверки приобретенных умений и навыков.

Форма подведения итога реализации образовательной программы

В конце учебного года все учащиеся сдают контрольные зачеты, проводятся внутренние соревнования по результатам, которых подводятся итоги, по которым проводится набор в группы следующего этапа многолетней подготовки.

4 Материально-техническое обеспечение

образовательной программы

Учебно-тренировочные занятия проходят на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;

- Раздевалки, душевые кабины;
- Волейбольная сетка;
- Волейбольные мячи;
- Шведские стенки;
- Турники;
- Гимнастические маты;
- Скакалки;
- Жгуты;
- лавки для отдыха учеников;
- Комната хранения спорт-инвентаря:
- Питевой стол;
- Средства для зрительного восприятия учащихся.

Учебно-методическое обеспечение

- 1.Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. — М: ВФВ, 1995. 2.
- 2.Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. — М: СпортАкадем-Прессе,2006
- 3.Железняк Ю.Д., Слумский Л.Н. Волейбол в школе. — М.: Просвещение. 1989.
4. Марков К.К. Методика обучения защитным действиям в волейболе. — Иркутск: ИрГТУ, 1996.
- 5.Шарафеева А.Б. Обучение и совершенствование техники игры в волейбол. Методическое пособие. – Томск. 2009. – 85 с.