

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 Г. БОДАЙБО»

РАССМОТРЕНО НА МС МКОУ «СОШ №3 Г. БОДАЙБО» ПРОТОКОЛ №1 ОТ 31.08.23 РУКОВОДИТЕЛЬ МС РЕСЕНКО И.В.	УТВЕРЖДАЮ: _____ ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ №3 Г. БОДАЙБО» КУДРЯШОВА Е.А. ПРИКАЗ № 161-ОД ОТ 31.08. 2023
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« ВОЛЕЙБОЛ »**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый
Возраст учащихся 12-16 лет
Срок реализации: 3 года

СОСТАВИЛА:
Головицкая З.Н.
Учитель физической культуры

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся реализовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

1. гигиена занимающихся, их одежда,
2. профилактика травматизма,
3. правила игры,
4. сведения об истории волейбола,
5. сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель :

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи :

1. Образовательные:

1. обучить учащихся техническим приемам волейбола;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
4. обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
5. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

6. развить координацию движений и основные физические качества.
7. способствовать повышению работоспособности учащихся,
8. развивать двигательные способности,
9. формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

10. воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
11. воспитывать дисциплинированность;
12. способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Сроки реализации программы 3 года:

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа- 4ч. в неделю.

Количество часов в год- 136 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

2 года обучения - не менее 12 человек.

3 года обучения – 12 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Формы и способы проверки результативности.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Учебно-тематический план 1-2-3 года обучения 4 часа в неделю (136ч. в год)

№ п/п	Название тем	1 год			2 год			3 год		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ	3		3	4		4	4		4

	Правила игры									
2	Общефизическая подготовка	3	14	17	3	14	17	2	12	14
3	Специальная подготовка	3	19	22	3	18	21	2	19	21
4	Техническая подготовка	3	23	26	3	22	25	3	25	28
5	Тактическая подготовка	3	22	25	3	23	26	3	25	28
6	Игровая подготовка	4	22	26	4	21	25	2	25	27
7	Контрольные игры	2	15	17	2	16	18	2	12	14
	Общее количество часов в год	21	115	136	22	114	136	18	118	136

Методическое обеспечение образовательной программы

	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией	Словесный, объяснение, беседа,	Дидактические карточки,	Зачет, тестирование,	

	волейболиста	индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

Содержание программы 1 года обучения

1. Теоретические сведения – 3 ч.

1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

2. Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

3. Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Общефизическая подготовка – 17 ч. (развитие двигательных качеств)

1. Подвижные игры

2. ОРУ

3. Бег

4. Прыжки

5. Метания

6. Акробатические упражнения

7. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. Специальная физическая подготовка – 22 ч.

1. упражнения для развития прыгучести

2. координации движений

3. специальной выносливости

4. упражнения силовой подготовки

5. Подбор упражнений для развития специальной силы;

6. Упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка -26 ч.

1. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

2. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

3. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

4. Определения и исправления ошибок.

5. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
6. Основы совершенствования технической подготовки.
7. *Методы и средства технической подготовки.*

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движения ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

1. Тактическая подготовка – 25 ч.

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

-
Обучение индивидуальным действиям

Обучение технике передаче в прыжке:

- отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

2. Игровая подготовка – 26 ч.

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

3. Контрольные игры – 17 ч.

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

Содержание программы 2 года обучения

1. Теоретические сведения – 4 ч.

1. Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;

2. Правила игры и методика судейства соревнований;
Упрощенные правила игры; действующие правила игры;
Сведения о строении и функциях организма человека;
Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
3. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

2. Общефизическая подготовка – 17 ч. (развитие двигательных качеств)

8. Подвижные игры

9. ОРУ

10. Бег

11. Прыжки

12. Метания

13. Акробатические упражнения

3. Специальная физическая подготовка – 21 ч.

7. упражнения для развития прыгучести

8. координации движений

9. специальной выносливости

10. упражнения силовой подготовки

11. подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития
быстроты перемещений для защиты и нападения;

12. Подбор упражнений для развития взрывной силы;

13. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

4. Техническая подготовка – 25 ч.

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом.

Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

5. Тактическая подготовка – 26 ч.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
- Обучение технике передаче в прыжке:
- отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

6. Игровая подготовка – 25 ч.

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении . Тактика игры в защите.

7. Контрольные игры – 18 ч.

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;

Содержание программы 3 года обучения

1. Теоретические сведения – 4 ч.

1.Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;

2. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

2. Общефизическая подготовка – 14 ч.

1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;

2. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;

3. Эстафеты без предметов и с мячами;

4. Упражнения для развития силы;

5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

6. Упражнения для развития гибкости;

7. Упражнения для развития ловкости;

8. Комбинированные упражнения по круговой системе;

9. Развитие прыгучести;

10. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;

11. Упражнения для развития взрывной силы.

3. Специальная подготовка – 21 ч.

1. Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;

2. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

3. Упражнения для координации движений;

4. Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка – 28 ч.

1. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
2. Основные задачи технической подготовки;
3. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
4. Определения и исправления ошибок;
5. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
6. Основы совершенствования технической подготовки;
7. Методы и средства технической подготовки;
8. Контроль технической подготовкой;
9. Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
10. Техника игры, ее характеристика;
11. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
12. Техника нападения, техника защиты;
13. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1. Тактическая подготовка – 28 ч.

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

1. Игровая подготовка – 27 ч.

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в волейболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные игры – 14 ч.

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

1. принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
2. принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
3. принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
4. принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
5. принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы,

позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

6. принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Список литературы :

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».2003г.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартонск, 2001г.
6. Железняк Ю.Д.. Учебная программа Волейбол для ДЮСШ 2006 г.