**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Карсунская средняя школа имени Д.Н. Гусева**

Рассмотрена и принята на заседании Утверждаю:

педагогического совета Директор МБОУ КСШ Протокол № 6 имени Д.Н.Гусева

от 31 мая 2023г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Кабакова

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Игровые виды спорта (волейбол)»**

Уровень программы - продвинутый

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:

Черняев Игорь Валентинович

педагог дополнительного образования

высшая квалификационная категория

Карсун

2023

**Содержание**

1. **Комплекс основных характеристик программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 стр. |
| 1.2. Содержание программы | 11 стр. |

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 2.1.Календарно-учебный график | 19 стр. |
| 2.2.Условия реализации программы | 34 стр. |
| 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы | 35 стр. |
| 2.4. Список литературы | 42 стр. |

1. **Комплекс основных характеристик программы**

**Пояснительная записка**

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 мобилизовывать 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. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации данной программы «Игровые виды спорта (волейбол)» закреплены в следующих нормативных документах:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
* Приказ Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
* СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
* Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
* «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
* Устав МБОУ Карсунской СШ имени Д.Н.Гусева (Постановление администрации МО «Карсунский район Ульяновской области от 27.04.2018 г № 168);
* Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт МБОУ Карсунской СШ имени Д.Н.Гусева, принятый на заседании педагогического совета);
* Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт МБОУ Карсунской СШ имени Д.Н.Гусева, принятый на заседании педагогического совета, протокол № 4 от 26.03.2019г);

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровые виды спорта-волейбол» физкультурно-спортивная.

**Актуальность** **программы**

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна** настоящей программы заключается в предлагаемых современных технологиях обучения: обучение через опыт и сотрудничество; учет индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся; работа в малых группах, тренинги, личностно-деятельностный подход, применение здоровьесберегающих технологий, а также изменении типовой программы, а именно в увеличении количества часов на спортивную подготовку, в изменении, углублении объема содержания учебного материала.

**Отличительные особенности**  программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Адресат**  **программы**

Обучающиеся в возрасте 15-17 лет, заинтересованные спортивными играми, а именно волейболом. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные волейболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. В период полового созревания происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. В объединение зачисляются юноши и девушки не имеющие отклонений в физическом развитии, на основании медицинской справки .Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 15 лет. Количество группы 15 человек.

**Форма обучения:** очная, и в дистанционном формате.

***В программе используются новые технологии***, в том числе и дистанционное обучение, которое предусматривает комплексное обучение по основным направлениям образовательной программы в рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Сферуми другие, с предоставлением теоретического материала по теме. Онлайн занятия длительностью 30 минут. В офлайн режиме посредством социальных сетей и месседжеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

***Принципы комплектования группы***: Прием обучающихся в объединение проводится по их желанию и согласию родителей и законных представителей. Занятия по данной программе проводятся в группе, наполняемостью не более 10-15 человек.

**Объём программы** делится на 2 модуля 60 +84=144 учебных часа. Программа рассчитана на 1 год обучения с периодичностью занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с одной группой (по 45 минут с 10-минутным перерывом).

**Режим занятий по программе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество учебных часов | Число занятий в неделю | Продолжительность занятия (часов) |
| 1 | 60/84 | 2 | 2 |
| Всего: | 144 | 2 | 2 |

**Уровень** реализуемой программы – **продвинутый**.

**Воспитательный компонент**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на

основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям

(то есть в развитии их социально значимых отношений);

- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей младшего школьного возраста таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения

В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является

создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений

школьников, и, прежде всего, ценностных отношений.

В воспитании детей юношеского возраста таким приоритетом является

создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта

осуществления социально- значимых дел в коллективе.

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов

самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и

творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала

обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной

деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему посёлку.

Также немаловажную роль в воспитании детей отдаётся работе с родителями.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

– организацию системы индивидуальной и коллективной работы

(тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение

родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Для реализации данной программы необходимо тесное сотрудничество с

родителями воспитанников, которое направлено на вовлечение семьи в

воспитательный процесс. В работе по данному направлению используются такие виды сотрудничества, как:

 родительские собрания с использованием слайдовых презентаций по

профилю программы с целью знакомства родителей с содержанием, задачами и

методами освоения детьми программного материала;

 наглядный материал в родительском информационном уголке с целью

знакомства родителей с работой детского образовательного объединения;

 индивидуальные беседы об успехах детей, «Использование дополнительной литературы по изучению туризма и краеведения» с целью установления доверительных отношений между родителями и педагогами, а также привлечение их к сотрудничеству,

 оказания своевременной помощи по тому или иному вопросу по обучению и воспитанию детей, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам;

 анкетирование с целью обеспечения обратной связи с семьей, уточнения представления родителей о дополнительном образовании, выявление отношения родителей к вопросам туристско-краеведческого образования детей и подростков и его реального осуществления в семье;

 праздники, мероприятия, проекты с участием родителей.

**Календарь соревнований по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | Районные соревнования по волейболу | январь |
| 2. | Районный туринир по волейболу | Февраль -март |
| 3. | Районные соревнования по волейболу, посвящённые Дню космонавтики» | апрель |
| 4 | Районные соревнования по волейболу, посвящённые Дню Победы | май |
| 6. | Открытый турнир по пляжному волейболу | Июнь-август |
| 7. | Районный туринир по баскетболу | сентябрь-декабрь |

**Цели и задачи:**

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровые виды спорта-волейбол» создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задач**и **программы**

*Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.

- способствовать повышению работоспособности учащихся,

- развивать двигательные способности,

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Формы и способы фиксации результатов***:* портфолио учащихся.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

 - в целом;

- по частям.

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

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровне

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные :**

-проявление интереса к занятиям спортом;

-сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;

- волевых качеств, трудолюбия;

-принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме. проявление их в общении со взрослыми и сверстниками; - самостоятельность, активность, ответственность учащихся.

**Предметные:**

-улучшение координации тела.

-сформировались двигательные умения и навыки.

-обучились техническим приёмам и правилам игры.

-обучились тактическим действиям.

-овладели навыками регулирования психического состояния.

-усвоили знаний о физическом воспитании.

**Метапредметные:**

-развили основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость) посредством работы с мячами;

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;

- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;

- осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*По окончании обучения, учащиеся будут:*

* Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
* Уметь принимать мяч от сетки;
* Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
* Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
* Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах.
  1. **Содержание программы**

**Учебный план на 2023-2024 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Кол-во часов | | |  |
| всего | теория | практика | **Формы аттестации (контроля)** |
| 1. | История возникновения волейбола в России  Гигиенические сведения и меры безопасности на занятии | 2 | 2 | - | беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка волейболиста | 2 | 2 | - | обсуждение |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 | 2 | 18 | Контрольные упражнения  тесты |
| 4. | Техническая подготовка | 20 | 2 | 18 | Контрольные упражнения  тесты |
| 5. | Тактическая подготовка | 8 | - | 8 | Контрольные упражнения  тесты |
| 6. | Игровая подготовка  Подведение итогов за полугодие | 8 | - | 8 | Контрольные упражнения  тесты |
|  |  | **60** | **8** | **52** |  |

2 модуль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Кол-во часов | | |  |
| всего | теория | практика | Формы аттестации (контроля) |
| 1. | История возникновения волейбола в России  Гигиенические сведения и меры безопасности на занятии | 2 | 2 | - | беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка волейболиста | 12 | - | 12 | обсуждение |
| 3. | Правила игры | 20 | 2 | 18 | Контрольные упражнения  тесты |
| 4. | Инструкторская подготовка | 26 | 2 | 24 | Контрольные упражнения  тесты |
| 5. | Участие в соревнованиях | 12 | - | 12 | Контрольные упражнения  тесты |
| 6. | Подведение итогов за год | 12 | - | 12 | Тесты |
|  | **Итого** | **84** | **6** | **78** |  |
|  | **Всего за год** | **144** | **14** | **130** |  |

**Содержание программы**

**1 модуль**

**Тема № 1**. Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

***Теоретическая часть***

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

**Контроль:** беседа

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

**Тема № 2.** Общефизическая подготовка волейболиста

***Практическая часть***

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Баскетбол

**Контроль:** тесты, контрольные упражнения

**Оборудование:** Маты, медицинболы, скакалки, мячи волейбольные и баскетбольные, свисток, секундомер

**Тема № 3.** Специальная подготовка

***Практическая часть***

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

**Контроль:** тесты, контрольные упражнения

**Оборудование:** Маты, медицинболы, скакалки, мячи волейбольные

**Тема № 4.** Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

*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.
* 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.

*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 движение 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.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча,

навесной передачи на практике вовремя 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.

**Контроль:** тесты, контрольные упражнения

**Оборудование:** мячи волейбольные, сетка волейбольная, манишки, стойки для обводки, секундомер, свисток,

**Тема № 5.** Тактическая подготовка

*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*

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

*Обучение технике передаче в прыжке:*

- откидке, 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.

*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.

*Зашита*

- Взаимодействие игроков;

- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;

- Технико-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).

**Контроль:** тесты, контрольные упражнения

**Оборудование:** мячи волейбольные, сетка волейбольная, манишки, стойки для обводки, секундомер, свисток,

**Тема № 6.** Игровая подготовка

**Теория**. Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры

**Практика**. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

**Контроль:** тесты, контрольные упражнения

**Оборудование:** мячи волейбольные, сетка волейбольная, манишки, стойки для обводки, секундомер, свисток,

**2 модуль**

**1.История возникновения волейбола в России.**

**Теория**. История появления как игры. Развитие за рубежом. Развитие в России. Волейбол как вид спорта. Развитие школьного волейбола. Выдающиеся спортсмены. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

**Практика.** Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

**Контроль:** беседа

Оборудование места занятий, инвентарь для игры в баскетбол.

**Физическая подготовка**

**2. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами

1.2. Подвижные игры.   
1.3. Эстафеты.  
1.4. Полосы препятствий.  
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Контроль:** тесты, контрольные упражнения

**Оборудование** : мячи волейбольные, сетка волейбольная, манишки, стойки для обводки, секундомер, свисток,

**3**.**Правила игры** .

**Теория:** Правила игры. Обязанности судей. Судейская жестикуляция.

**Практика**: Учебная ига с соблюдением правил

**Контроль:** тесты, контрольные нормативы

**Оборудование:** мячи волейбольные, сетка волейбольная, манишки, стойки для обводки, секундомер, свисток,

**4.Инструкторская практика**

**Теория:** Обязанности судей. Судейская жестикуляция.

**Практика**: Судейство соревнований по волейболу.

**Контроль:** тесты, контрольные нормативы

**Оборудование:** мячи волейбольные, сетка волейбольная, манишки, стойки для обводки, секундомер, свисток,

**5 Участие в соревнованиях**

**Теория**. Календарь турнирных игр

**Практика:** Участие в товарищеских встречах, соревнованиях разного уровня.

**Контроль:** тесты, контрольные нормативы

**Оборудование**: мячи волейбольные, сетка волейбольная, манишки, стойки для обводки, секундомер, свисток,

6. **Подведение итогов за год**

Практика: Выявление лучших игроков, присвоение разрядов.

**Контроль:** тесты, контрольные упражнения

**Оборудование:** мячи волейбольные, сетка волейбольная, манишки, стойки для обводки, секундомер, свисток,

**Контроль:** тесты, контрольные упражнения

1. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 уч. год**

Программа рассчитана на 1 года обучения ( 60/84),общий объем программы 144 часов

Год обучения -1

Количество учебных недель-36

Количество учебных дней-72

1 модуль

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **месяц** | **число** | **Время проведения** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Форма контроля** | **Место проведения** | **Примечания** |
| 1 | сентябрь | 02 | 18.00  19.40 | 2 | Введение Техника безопасности.  Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведении соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.  Основы истории развития волейбола в России. | Лекция | Беседа, анализ | Учебный класс |  |
| 2 | сентябрь | 04 | 18.00  19.40 | 2 | ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.  Учебная игра. | Комплексное занятие | Беседа | Спортивный зал |  |
| 3 | сентябрь | 09 | 18.00  19.40 | 2 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.  Учебная игра. | Комплексное занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 4 | сентябрь | 11 | 18.00  19.40 | 2 | Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 5 | сентябрь | 16 | 18.00  19.40 | 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 6 | сентябрь | 18 | 18.00  19.40 | 2 | ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).  Учебная игра. | практическое занятие | практическая работа | Спортивный зал |  |
| 7 | сентябрь | 23 | 18.00  19.40 | 2 | Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 8 | сентябрь | 25 | 18.00  19.40 | 2 | Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 9 | октябрь | 02 | 18.00  19.40 | 2 | Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 10 | октябрь | 07 | 18.00  19.40 | 2 | Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 11 | октябрь | 09 | 18.00  19.40 | 2 | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 12 | октябрь | 14 | 18.00  19.40 | 2 | Эстафеты с различными способами перемещений.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 13 | октябрь | 16 | 18.00  19.40 | 2 | Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.  Учебная игра. | Комплексное занятие | Беседа | Спортивный  зал |  |
| 14 | октябрь | 21 | 18.00  19.40 | 2 | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. | Комплексное занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 15 | октябрь | 23 | 18.00  19.40 | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?» , «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»  Учебная игра. | Комплексное занятие практическо занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 16 | октябрь | 28 | 18.00  19.40 | 2 | ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 17 | ноябрь | 11 | 18.00  19.40 | 2 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.  Учебная игра. | практическое занятие | практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 18 | ноябрь | 13 | 18.00  19.40 | 2 | Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 19 | ноябрь | 18 | 18.00  19.40 | 2 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 20 | ноябрь | 20 | 18.00  19.40 | 2 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 21 | ноябрь | 25 | 18.00  19.40 | 2 | ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 22 | ноябрь | 27 | 18.00  19.40 | 2 | Учебная игра мини-волейбол.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 23 | ноябрь | 02 | 18.00  19.40 | 2 | Нижняя прямая подача. Техника выполнения.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 24 | ноябрь | 04 | 18.00  19.40 | 2 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 25 | лекабрь | 09 | 18.00  19.40 | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 26 | лекабрь | 11 | 18.00  19.40 | 2 | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 27 | лекабрь | 16 | 18.00  19.40 | 2 | Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.  Учебная игра. | Комплексное занятие | Беседа | Спортивный зал |  |
| 28 | лекабрь | 18 | 18.00  19.40 | 2 | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.  Учебная игра. | Комплексное занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 29 | лекабрь | 23 | 18.00  19.40 | 2 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 30 | лекабрь | 25 | 18.00  19.40 | 2 | ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.  Учебная игра.  Подведение итогов за полугодие | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, практическая работа | Спортивный хал |  |

1. модуль

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **месяц** | **число** | **Время**  **провед** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Форма контроля** | **Место проведения** | **Примечания** |
| 1 | январь | 06 | 18.00  19.40 | 2 | История возникновения волейбола | лекция | Беседа, анализ | Учебный класс |  |
| 2 | январь | 08 | 18.00  19.40 | 2 | Техника безопасности.  Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки | Лекция | Беседа | Учебный класс |  |
| 3 | январь | 13 | 18.00  19.40 | 2 | Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.  Учебная игра. | Комплексное занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 4 | январь | 15 | 18.00  19.40 | 2 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 5 | январь | 20 | 18.00  19.40 | 2 | ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 6 | январь | 22 | 18.00  19.40 | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.  Учебная игра. | практическое занятие | практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 7 | январь | 27 | 18.00  19.40 | 2 | Учебная игра | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 8 | январь | 29 | 18.00  19.40 | 2 | Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 9 | февраль | 03 | 18.00  19.40 | 2 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 10 | февраль | 05 | 18.00  19.40 | 2 | Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 11 | февраль | 10 | 18.00  19.40 | 2 | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 12 | февраль | 12 | 18.00  19.40 | 2 | Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 13 | февраль | 17 | 18.00  19.40 | 2 | Подача и прием мяча в парах.  Учебная игра. | Комплексное занятие | Беседа | Спортивный зал |  |
| 14 | февраль | 19 | 18.00  19.40 | 2 | Учебная игра мини-волейбол.  Учебная игра. | Комплексное занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 15 | февраль | 24 | 18.00  19.40 | 2 | Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическо занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 16 | февраль | 26 | 18.00  19.40 | 2 | ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 17 | март | 03 | 18.00  19.40 | 2 | Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.  Учебная игра. | практическое занятие | практическая работа | Спортивный зал |  |
| 18 | март | 05 | 18.00  19.40 | 2 | Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 19 | март | 10 | 18.00  19.40 | 2 | Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 20 | март | 12 | 18.00  19.40 | 2 | Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 21 | март | 17 | 18.00  19.40 | 2 | ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 22 | март | 19 | 18.00  19.40 | 2 | Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 23 | март | 24 | 18.00  19.40 | 2 | Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 24 | март | 26 | 18.00  19.40 | 2 | Правила игры | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 25 | апрель | 31 | 18.00  19.40 | 2 | Учебная игра мини-волейбол.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 26 | апрель | 02 | 18.00  19.40 | 2 | Жестикуляция в судействе | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 27 | апрель | 07 | 18.00  19.40 | 2 | Правила игры | Комплексное занятие | Беседа | Спортивный зал |  |
| 28 | апрель | 09 | 18.00  19.40 | 2 | Индивидуальные тактические действия.  Учебная игра. | Комплексное занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 29 | апрель | 14 | 18.00  19.40 | 2 | Судейство в волейболе | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 30 | апрель | 16 | 18.00  19.40 | 2 | Соревнования по волейболу | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, практическая работа | Спортивный  зал |  |
| 31 | апрель | 21 | 18.00  19.40 | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.  Учебная игра. | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 32 | апрель | 23 | 18.00  19.40 | 2 | Правил аигры | Комплексное занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 33 | май | 28 | 18.00  19.40 | 2 | Участие в волейбольном туринире | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 34 | май | 05 | 18.00  19.40 | 2 | Участие в волейбольном туринире | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа | Спортивный  зал |  |
| 35 | май | 07 | 18.00  19.40 | 2 | Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | Комплексное занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 36 | май | 12 | 18.00  19.40 | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.  Учебная игра. | Комплексное занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 37 | май | 14 | 18.00  19.40 | 2 | Участие в волейбольном туринире | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 38 | май | 19 | 18.00  19.40 | 2 | Участие в волейбольном туринире | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 39 | май | 21 | 18.00  19.40 | 2 | Участие в волейбольном туринире | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 40 | май | 26 | 18.00  19.40 | 2 | Психолого-педагогическая диагностика | Практическое занятие | Тестирование | Учебный класс |  |
| 41 | май | 28 | 18.00  19.40 | 2 | Чемпионат района по волейболу | Комплексное занятие практическое занятие | Беседа, анализ, наблюдение, практическая работа | Спортивный зал |  |
| 42 | май | 30 | 18.00  19.40 | 2 | Подведение итогов за год | Итоговое  занятие | Беседа, анализ, практическая работа | Учебный класс |  |

* 1. **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо:

* наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
* регулярное посещение занятий обучающимися;
* технические средства обучения (видео, аудиоаппаратура и др.);
* методические средства обучения (видео, аудиозаписи, методическая и учебная литература, методические разработки.);

**Информационное обеспечение** представлено аудио-, видео-, фото-, интернет-источниками.

**Материально – техническое обеспечение:**

**Помещение:** спортивный зал

**Перечень оборудования:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Кол – во в расчете на обучающихся |
| 1 | мячи волейбольные | 10 |
| 2 | Сетка волейбольная | 1 |
| 3 | Маты гимнастические | 4 |
| 4 | Медицинбол | 10 |
| 5 | секундомер | 5 |
| 6 | Скакалка | 20 |
| 7 | Стойки для обводки | 10 |
| 8 | Насос для накачивания мячей | 2 |
| 9 | Кольцо стандартное баскетбольное | 2 |
| 10 | Мячи баскетбольные | 10 |

Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогом для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе.

Занятия по программе ведет Черняев Игорь Валентинович – опытный педагог дополнительного образования высшей категории, который регулярно проходит курсовую переподготовку в заочной и дистанционной форме.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

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

***Форма проведения занятий****:* практическое, комбинированное, соревновательное.

***Формы организации образовательной деятельности***Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теорети­ческие сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

* 1. **Формы аттестации и оценочные материалы**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце 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

В конце года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.   
Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

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:*

* *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
* *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
* *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.
* *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.
* *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.
* *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.
* *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.
* *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

**Методические материалы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***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*** |
| **1** | Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. 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 волейболиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего  Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, 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 |

***Уровень подготовленности по контрольным упражнениям.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** | | | | | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | | **Выше среднего** | | **средний** | | **низкий** | | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| **I. Передача**  **мяча** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11  12  13  14 | 4  7  9  12 | | 3  5  6  9 | | 2  3  4  5 | | 1  1  2  3 | | 4  6  7  9 | 3  4  5  7 | 2  3  3  4 | 1  1  2  3 |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 11  12 | 3  5 | | 2  4 | | 1  2 | | 0  1 | | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11  12 | 4  6 | | 3  5 | | 2  3 | | 1  2 | | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | 4  6  6  6  7 | | 3  5  5  5  5 | | 2  3  3  3  3 | | 1  2  2  2  2 | | 3  5  5  5  6 | 2  4  4  4  5 | 1  2  3  3  3 | 0  1  2  2  2 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13  14 | 5  6 | | 4  5 | | 3  3 | | 2  2 | | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15  16  17 | 4  4  5 | | 3  3  4 | | 2  2  2 | | 1  1  1 | | 3  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 | 0  1  1 |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15  16  17 | 5  5  7 | | 4  4  5 | | 3  3  4 | | 2  2  2 | | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  3 | 1  1  2 |
| **II. Подача мяча** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11  12 | 7  8 | | 4  6 | | 3  4 | | 1  2 | | 6  7 | 4  5 | 3  3 | 1  2 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11  12 | 4  6 | | 3  4 | | 2  3 | | 1  2 | | 4  5 | 3  4 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13  14 | 8  9 | | 5  7 | | 3  5 | | 2  3 | | 6  7 | 4  5 | 3  4 | 2  2 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13  14 | 5  6 | | 4  5 | | 2  3 | | 1  2 | | 4  5 | 3  4 | 2  2 | 1  1 |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15  16  17 | 6  7  8 | | 5  5  6 | | 3  4  4 | | 2  3  3 | | 5  5  6 | 4  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15  16  17 | 5  7  8 | | 4  6  7 | | 2  4  5 | | 1  2  3 | | 4  5  6 | 3  3  5 | 2  2  3 | 1  1  2 |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | | **Оценка** | | | | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | | **Выше среднего** | | **средний** | | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |

**Материал для  проверки знаний по теоретической подготовке**

 Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам.

Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?

2. Основные средства закаливания организма?

3. Основные правила режима дня?

4. Что относится к личной гигиене?

5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?

6. Сколько таймов в одном матче?

7. Какие бывают броски?

8. Какими бывают передачи?

9. В каком году образовался волейбол?

10. Сколько длится матч?

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?

2. Признаки переутомления?

3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?

4. Спортивная одежда волейболиста?

5. Основные правила в волейболе?

6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?

2. Для чего нужен дневник самоконтроля?

3. Первая помощь при вывихе?

4. Из чего состоит волейбольный матч?

5. Какие дополнительные правила используются в игре ?

6. От чего зависит выбор тактики в игре?

7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

***2.4 Список литературы*** **для педагогов:**

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. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974

.

5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981

6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.

7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и

спорт, 1965.

11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.

12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.

15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.:

Физкультура и спорт, 1968  
  
16. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие –Нижневартовск, 2001.

**Для родителей (законных представителей) и обучающихся:**

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

2. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

3. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

4. Литвинов Е.Н. Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999

5.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.