

**Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы**

**1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

***Направленность*** общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу**–**физкультурно-спортивная.

***Педагогическая целесообразность* -** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

***Новизна*** программыобусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня большая часть детей заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по волейболу.

***Актуальность*** программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих общеобразовательных программ.

* программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
* содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
* программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки  реализации задач.
* рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.
* программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач на спортивно-оздоровительном этапе (весь период):
* укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 13-17 лет и рассчитана на 3 года обучения по 306 часов каждый.

***Режим занятий***: периодичность проведения занятий: 4 раза в неделю по 2 академических часа; 1 раз в неделю - 1 академический час. Продолжительность академического часа - 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Нормы наполнения группы – 15 учащихся (1 группа).

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

***Срок реализации*** ***программы***: 3 года (918 часов)

Освоение программы предполагает **базовый** уровень.

**Особенности организации образовательного процесса:**

- Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач.

- Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки.

- Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

- Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов.

- Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков.

- Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы.

- Основной формой занятия является спортивная тренировка.

- Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

- Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

*Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:*

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.

2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

***Формы обучения:***

* индивидуальная
* групповая
* командная
* очная

***Формы проведения занятий*:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Этапы обучения | Проверка освоения программы на конец учебного года |
| Первый | Физкультурно- оздоровительный этап | Формальное выполнение общих физических упражнений |
| Второй | Учебно-физкультурный этап | Технически правильное выполнение физических упражнений |
| Третий | Углубленный этап | Технически правильное выполнение физических упражнений |

**1.2.Цели и задачи программы**

**Цель**программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Основными **задачами**программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Содержание программы направлено на реализацию следующих**задач**:

*образовательные:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

*оздоровительные:*

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способностей детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

* 1. **Содержание программы**
     1. **Учебный план 1 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы**  **Аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
|  | **Введение и теория.** | **В процессе занятия** | | | | **Собеседование** |
| 1.  1.1.  1.2. | **Общая физическая подготовка.**  Общеразвивающие упражнения  Спортивные и подвижные игры | **70**  35  35 | **10**  5  5 | | **60**  30  30 | **Сдача нормативов** |
| 2.  2.1.  2.2.  2.3.  2.4.  2.5. | **Специальная физическая подготовка.**  Упражнения направленные на развитие силы.  Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц.  Упражнения направленные на развитие прыгучести.  Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.  Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). | **110**  22  22  22  22  22 | **10**  2  2  2  2  2 | **100**  20  20  20  20  20 | | **Тестирование, сдача нормативов** |
| 3.  3.1.  3.2.  3.3.  3.4.  3.5. | **Техническая подготовка.**  Приемы и передачи мяча.  Подачи мяча.  Стойки.  Нападающие удары.  Блоки. | **85**  17  17  17  17  17 | **10**  2  2  2  2  2 | **75**  15  15  15  15  15 | | **Зачеты** |
| 4.  4.1.  4.2. | **Тактическая подготовка.**  Тактика подач.  Тактика приемов и передач. | **35**  17  18 | **5**  2  3 | **30**  15  15 | | **Разбор и анализ игры** |
| 5. | **Итоговое занятие.** | **6** | **-** | **6** | | **Сдача нормативов** |
|  | **ИТОГО:** | **306** | **35** | **271** | |  |

**1-й год обучения.**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (70 часов).**

**Введение и теория.**

Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

***Тема1:*****Общеразвивающие упражнения (35 часов).**

*Теория(5ч):* Техника безопасности на занятиях. Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика (30ч):*Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

***Тема 2:*Спортивные и подвижные игры(35 часов).**

*Теория(5 ч):*Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. История возникновения игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практика(30 ч)*: Игры с бегом, игры с мячом, игры в движении, игры малой подвижности, игры с прыжками.

**Раздел 2: Специальная физическая подготовка (110 часов).**

**Тема1: Упражнения направленные на развитие силы (22 ч).**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Развитие силы. Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Различают следующие виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. ...

*Практика ( 20 ч):*

-в упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.

-в упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.

-в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.

-в упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.

-в упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются. И т.д.

**Тема 2: Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц (22 ч).**

*Теория ( 2 ч):* техника безопасности на занятиях. Развитие быстроты сокращения мышц. Различают несколько видов развития быстроты сокращения мышц. Значение упражнений для развития сокращения мышц.

*Практика ( 20 ч):*

- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;

- передвижение в висе руках по рукоходу;

- ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 секунд;

- прыжки со скакалкой и через барьеры;

- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;

- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;

- опорные прыжки;

- подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед;

- передвижение на 10 – 15 м, подскоками в упоре лежа (юноши);

- передвижение ногами вперед в упоре лежа сзади в быстром темпе;

- круговая тренировка.

**Тема 3: Упражнения направленные на развитие прыгучести (22 ч).**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Развивая прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести необходимо использовать комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой.

*Практика ( 20 ч):*

-прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы;

-прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков;

-прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество;

-выпрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.

**Тема 4: Упражнения направленные на развитие специальной ловкости (22 ч).**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Развитию ловкости хорошо способствуют спортивные и подвижные игры, сочетание каких-либо акробатических упражнений, прыжки на батуте, бег с препятствиями, гимнастические упражнения на снарядах, жонглирование мячиками, прыжки из положения стоя в длину или глубину, упражнения на равновесие.

*Практика ( 20 ч):*

-И. п. основная стойка. Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

-И. п. основная стойка.  
В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.

- И. п. основная стойка. Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.

- И. п. упор присев. Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх - назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.  
**Тема 5: Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (22 ч).**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Прекрасными физическими упражнениями для развития выносливости являются игры в футбол, большой теннис, и хоккей. Прыжки со скакалкой - знакомы нам с детства.

*Практика ( 20 ч):*

- стояка на локтях ( планка )

- подтягивания на турнике;

-прыжки на скакалке;

-приседания с выпрыгиванием;

-лазание по канату без ног;

-выпады с гантелями – на каждую ногу;

- поднимание туловища, лёжа на спине;

- отжимание;

- приседания с мячом, данное упражнение выполняется на мяче и разрабатывает одновременно верхние и нижние мышцы тела;

- подъем на носках;

- прыжок с согнутыми ногами, упражнение направлено на развитие мышц нижний части тела.

**Раздел 3: Техническая подготовка (85 часов).**

**Тема 1: Приемы и передача мяча (17ч)**

*Теория ( 2 ч):* техника безопасности на занятиях. Передача и прием мяча сложный технический прием. Игроку необходимо за пол секунды точно передать мяч, не делая при этом броска или двойного удара. Зная, как правильно нужно располагаться под мячом можно добиться безошибочного выполнения передачи, то есть научиться определять в какой момент и как следует действовать игроку.

*Практика ( 15 ч):*

Передача:

-двумя сверху в опоре;

-двумя сверху назад (за голову) в опоре;

-двумя сверху в прыжке;

-двумя сверху назад (за голову) в прыжке;

-одной сверху над собой в прыжке;

-чередование способов передачи.

Прием:

-двумя снизу стоя на месте;

-двумя снизу с выпадом;

-двумя снизу после передвижения;

-двумя снизу назад стоя на месте;

-двумя снизу назад после передвижения;

-одной снизу в падении назад с перекатом на спину;

-одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;

-одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;

-чередование способов приема.

**Тема 2: Подача мяча (17 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Значение и описание тактической подготовки в волейболе.

*Практика ( 15 ч):* Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

**Тема 3: Стойки (17 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Значение и описание стоек в волейболе.

*Практика ( 15 ч):* Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

**Тема 4: Нападающие удары (17 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Значение и описание нападающего удара в волейболе.

*Практика ( 15 ч):*

Нападающие удары можно классифицировать следующим образом:

-по направлению удара: – по ходу разбега; – с переводом;

- по высоте передач: – с высокой передачи; – со средней передачи; – с низкой передачи;

- по месту отталкивания: – с передней линии; – со второй линии;

- обманные.

**Тема 5: Блоки (17 ч)**

*Теория (2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Значение и описание блока в волейболе.

*Практика ( 15 ч):*

Блок можно классифицировать на следующие техники:

**-** техника постановки одиночного блока без перемещения**;**

**-** техника постановки одиночного блока**;**

**-** постановка одиночного блока с перемещением**.**

**Раздел 4: Тактическая подготовка (35 часа).**

**Тема 1: Тактика подач (17 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Значение и описание тактики подач в волейболе.

*Практика ( 15 ч):*

-тактика подач.

**Тема 2: Тактика приемов и передач (18 ч)**

*Теория ( 3 ч):* техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Значение и описание тактики приемов и передач в волейболе.

*Практика ( 15 ч):*

- тактика передач;

- тактика приёмов мяча.

**Раздел 5: Итоговое занятие (6 час).**

*Практика ( 6 ч):* Вспомнить терминологию и правила игры в волейбол. Технику безопасности при игре в волейбол. Сдача нормативов.

* + 1. **Учебный план 2 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Из них** | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** |
| **теория** | **практика** |
|  | **Введение и теория** | **В процессе занятия** | | |  |
| **1.**  1. 1.  1. 2. | **Общефизическая подготовка**  Общеразвивающие упражнения  Спортивные и подвижные игры | **29**  13  16 | **6**  3  3 | **23**  10  13 | **Сдача нормативов** |
| **2.**  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4.  2. 5. | **Специальная физическая подготовка**  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения направленные на развитие прыгучести  Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | **110**  22  22  22  22  22 | **10**  2  2  2  2  2 | **100**  20  20  20  20  20 | **Тестирования** |
| **3.**  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | **Техническая подготовка**  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки  Нападающие удары  Блоки | **141**  30  30  27  27  27 | **16**  5  5  2  2  2 | **125**  25  25  25  25  25 | **Зачеты** |
| **4.**  4. 1.  4. 2. | **Тактическая подготовка**  Тактика подач  Тактика приёмов и передач | **22**  11  11 | **2**  1  1 | **20**  10  10 | **Разбор и анализ игры** |
| **5.** | **Правила игры** | **4** | **2** | **2** | **Соревнования** |
|  | **Итого:** | **306** | **36** | **270** |  |

**2-й год обучения.**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (29 часов).**

**Введение и теория.**

Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

***Тема1:*****Общеразвивающие упражнения (13 часов).**

*Теория(3ч):* Техника безопасности на занятиях. Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика (10ч):* Разминка волейболиста. Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса. То же во время бега и ходьбы. Упражнения для ног. Упражнения для туловища.

***Тема 2:*Спортивные и подвижные игры(16часов).**

*Теория(3ч):*Техника безопасности при поведении подвижных игр.

*Практика(13 ч)*: Различные виды игр. Объяснение, судейство, итог.

**Раздел 2: Специальная физическая подготовка (110 часов).**

**Тема1: Упражнения направленные на развитие силы (22 ч).**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Разновидность силовых упражнений. Техника безопасноти при выполнении упражнений.

*Практика ( 20ч):*

-во же в упоре стоя на коленях. Одновременно со сгибанием рук, поочередно отводить ноги назад, а голову поворачивать то направо, то налево.

-то же в упоре на предплечья, стоя на коленях. При сгибании рук локти отводить в стороны.

-то же в упоре стоя ноги врозь. При сгибании рук локти отводить в стороны

-то же в упоре лежа, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить ноги назад.

-то же одновременно с разгибанием рук.

-о же, но сгибание и разгибание рук выполнять с отведенной назад- вверх ногой.

-в упоре лежа (руки шире плеч) сгибание и разгибание рук. И т.д.

**Тема 2: Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц (22 ч).**

*Теория (2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Развитие быстроты сокращения мышц. Различают несколько видов развития быстроты сокращения мышц. Значение упражнений для развития сокращения мышц.

*Практика ( 20 ч):*

- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;

- передвижение в висе руках по рукоходу;

- ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 секунд;

- прыжки со скакалкой и через барьеры;

- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;

- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;

- опорные прыжки;

- подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед;

- передвижение на 10 – 15 м, подскоками в упоре лежа (юноши);

- передвижение ногами вперед в упоре лежа сзади в быстром темпе;

- круговая тренировка.

**Тема 3: Упражнения направленные на развитие прыгучести (22 ч).**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности при выполнении упражнений. Методы развития прыгучести. Комплексы упражнений на прыгучесть.

*Практика ( 20 ч):*

- выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением на плечах – 3–4 серии по 8–10 прыжков. Вес груза (мешок с песком, гриф от штанги или специальный пояс) – не более 30–35 кг.

- медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх – 2–3 серии по 5–7 прыжков.

- подскоки на двух ногах с отягощением на плечах. Особое внимание обращать на работу стопы – 2–3 серии по 15–20 прыжков.

- подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада – 3–4 серии по 5–7 раз.

- подскоки через скакалку с отягощением на поясе.

-прыжки на двух ногах (гимнастическая скамейка между ногами) с гантелями в руках, спрыгивая со скамейки и напрыгивая на нее, – 2–3 серии по 8–10 прыжков.

- с разбега выпрыгивание вверх с последующим приземлением на толчковую ногу.

- выпрыгивание «на взлет» с одного, трех и пяти шагов разбега. Приземление на толчковую ногу.

- выпрыгивание вверх с одного и трех шагов разбега «на взлет» с мягкого грунта (дорожка из матов, песок).

- прыжки через планку с прямого разбега «на взлет» с приземлением на толчковую ногу.

**Тема 4: Упражнения направленные на развитие специальной ловкости (22 ч).**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности при выполнении упражнений. Виды, примеры упражнений. Теоритические и практические знания и умения.

*Практика ( 20 ч):*

-И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке. Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.  
- И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

-И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.  
-И. п. то же. Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.

- И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.

-И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола, встаньте с поворотом на 180\* и поймайте мяч.  
**Тема 5: Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (22 ч).**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности при выполнении упражнений. Требования к выполнению упражнений. Виды и техника выполнения упражнений.

*Практика ( 20 ч):*

-упражнения циклического характера: бег, ходьба, прыжки и др. движения (примерно 2—2,5 мин).

-ходьба и бег по песку, по траве, по глубокому снегу.

-прыжки в длину и в высоту с места, с разбега.

-плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах.

-туристические походы.

-ходьба и бег по уменьшенной площади опоры: дока, ска­мейка;

-ходьба по уменьшенной площади опоры с выполнением раз­личных заданий: присесть, встать, положить, собрать, подпрыг­нуть и т. д.;

-стойка на одной ноге: «аист», «ласточка» и т. д.

-прыжки на одной ноге с выполнением различных заданий: допрыгнуть, коснуться и т. д.

-кружение в движении.

-подбрасывание и ловля мяча с поворотом кругом.

-ходьба, бег, прыжки с преодолением препятствий.

-упражнения на повышенной и уменьшенной опоре, со стра­ховкой.

-ходьба с закрытыми глазами.

**Раздел 3: Техническая подготовка (141 часов).**

**Тема 1: Приемы и передача мяча (30 ч)**

*Теория ( 5 ч):* Техника безопасности при приемах и передачах в волейболе. Вспомнить технику и элементы волейбола.

*Практика ( 25 ч):*

Передача:

-двумя сверху в опоре;

-двумя сверху назад (за голову) в опоре;

-двумя сверху в прыжке;

-двумя сверху назад (за голову) в прыжке;

-одной сверху над собой в прыжке;

-чередование способов передачи.

Прием:

-двумя снизу стоя на месте;

-двумя снизу с выпадом;

-двумя снизу после передвижения;

-двумя снизу назад стоя на месте;

-двумя снизу назад после передвижения;

-одной снизу в падении назад с перекатом на спину;

-одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;

-одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;

-чередование способов приема.

**Тема 2: Подача мяча (30ч)**

*Теория ( 5 ч):* Техника безопасности при подачах. Правила игры в волейбол. Значение и описание тактической подготовки в волейболе.

*Практика ( 25 ч):* Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

**Тема 3: Стойки (27 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Значение и описание стоек в волейболе. Техника выполнения.

*Практика ( 25 ч):* Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Учебная игра по упрощенным правилам.

**Тема 4: Нападающие удары (27 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Вспомнить значение и описание нападающего удара в волейболе. Техника нападающего удара.

*Практика ( 25 ч):* Методика и техника выполнения нападающего удара. Атакующий удар. Прямой атакующий удар. Ошибки, при выполнении нападающего удара. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Тема 5: Блоки (27 ч)**

*Теория ( 2 ч):*Техника безопасности на занятиях. Значение и описание блока в волейболе. История изменений правил техники и тактики блокирования. Блокирование в других видах играх с мячом.

*Практика ( 25 ч):*

Виды блокирования. Техника и тактика блокирования. Одиночный блок. Двойной блок.

Учебная игра по упрощенным правилам.

**Раздел 4: Тактическая подготовка (22 часов).**

**Тема 1: Тактика подач (11 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Значение и описание тактики подач в волейболе. Виды подач.

*Практика ( 10 ч):*

Виды подач. Техника и тактика подач. Подачи к лицевой линии. Чередование подач. Нацеленные подачи. Подачи между игроками.

**Тема 2: Тактика приемов и передач (11 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол.

*Практика ( 10 ч):* Техники и тактики приемов и передач. Тактические действия в игре. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Раздел 5: Правила игры (4 час).**

*Теория ( 2 ч):* Вспомнить терминологию и правила игры в волейбол. Технику безопасности при игре волейбол.

*Практика ( 2 ч):* Правила игры. Итоговое занятие. Опрос и тестирование.

* + 1. **Учебный план 3 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п\п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Из них** | | **Формы**  **аттестации/контроля** |
| **теория** | **практика** |
|  | **Введение и теория.** | **В процессе занятия** | | | |
| **1.**  1. 1.  1. 2. | **Общефизическая подготовка**  Общеразвивающие упражнения  Спортивные и подвижные игры. | **36**  18  18 | **2**  1  1 | **34**  17  17 | **Сдача нормативов** |
| **2.**  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4.  2. 5. | **Специальная физическая подготовка**  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения направленные на развитие прыгучести  Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | **86**  16  16  18  18  18 | **5**  1  1  1  1  1 | **81**  15  15  17  17  17 | **Тестирования** |
| **3.**  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | **Техническая подготовка**  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки  Нападающие удары  Блоки | **80**  22  22  12  12  12 | **10**  2  2  2  2  2 | **70**  20  20  10  10  10 | **Зачеты** |
| **4.**  4. 1.  4. 2.  4. 3. | **Тактическая подготовка**  Тактика групповых и командных действий в нападении и защите  Тактика нападающих ударов  Тактика приёма нападающих ударов. | **93**  41  26  26 | **18**  6  6  6 | **75**  35  20  20 | **Разбор и анализ игры** |
| 5.  5.1.  5.2. | **Психологическая подготовка.**Способы регуляции психического состояния.  Упражнения на релаксацию. Аутогенная тренировка. | **8**  2  6 | **2**  1  1 | **6**  1  5 | **Тренинг** |
| **6.** | **Правила игры** | **3** | **-** | **3** | **Соревнования** |
|  | **Итого:** | **306** | **37** | **269** |  |

**3-й год обучения.**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (36 часов).**

**Введение и теория.**

Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в волейбол.

***Тема1:*****Общеразвивающие упражнения (18 часов).**

*Теория(1 ч):*  Техника безопасности на занятиях. Значение ОРУ. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

*Практика (17 ч):* ОРУ в движении, на месте, в беге, с мячом, в парах, в группах. Методика ОРУ. Подбор упражнений. Разновидности упражнений.

***Тема 2:*Спортивные и подвижные игры(18 часов).**

*Теория(1ч):*Техника безопасности при поведении подвижных игр. Основные правила. Виды игр.

*Практика(17 ч)*: Различные виды игр. Игры с мячом. Игры на внимание. Игры на координацию. Сюжетно- ролевые игры. Объяснение, судейство, итог.

**Раздел 2: Специальная физическая подготовка (86 часов).**

**Тема1: Упражнения направленные на развитие силы (16 ч).**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасноти при выполнении упражнений Теоретические знания. Значение упражнений направленных на развитие силы. Что такое СФП. Значение СФП. Обсудить задачи, средства и основные методы развития силы

*Практика ( 15 ч):* Выполнить комплекс упражнений. Упражнения на развитие сил ног, рук, мышц туловища. Подвижные игры с использованием упражнений.

**Тема 2: Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц (18 ч).**

*Теория (1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Виды упражнений на развитие быстроты сокращения мышц.

*Практика ( 17 ч):* Выполнение упражнений. Индивидуальная работа. Работа в парах, в группах. Подвижные игры с использованием упражнений.

**Тема 3: Упражнения направленные на развитие прыгучести (18 ч).**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности при выполнении упражнений. Методы развития прыгучести. Комплексы упражнений на прыгучесть.

*Практика ( 17 ч).*

- Прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях.

- Прыжки на месте с подтягиванием ног.

- То же, но с продвижением вперед.

- Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

Варианты:

- ноги вместе;

- ноги на ширине плеч;

- одна нога впереди;

- со сменой положения ног;

- с поворотом на 90, 180, 360;

- доставание подвешенного предмета.

- Прыжки в длину с места.

- Многоскоки тройные, пятерные, десятерные.

- Прыжки на носках руки за голову.

- Прыжки через скакалку.

- Прыжки через гимнастическую скамейку.

Варианты:

- стоя боком к скамейке;

- стоя лицом к скамейке;

- прыжки на одной ноге через скамейку;

- прыжки на 2х ногах через скамейку с продвижением вперед;

- то же, но одной ноге.

**Тема 4: Упражнения направленные на развитие специальной ловкости (18 ч).**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности при выполнении упражнений. Виды, примеры упражнений. Теоретические и практические знания и умения.

*Практика ( 17 ч):*

-Бег через барьеры различной высоты.

- Бег на скорость различными способами с изменением направления.

- По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках.

- Пролезть между рейками лестницы.

- Вращение мяча на шнуре на разной высоте – подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.

- Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувыркания прием или передача мяча).

- Бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча.

- Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча).

- Блок, поворот на 180° – прием мяча с падением.

- Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°.

- Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой.

**Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.**  
**Тема 5: Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (18 ч).**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности при выполнении упражнений. Требования к выполнению упражнений. Виды и техника выполнения упражнений.

*Практика ( 17 ч):* Пример:

-Бег на скакалке

-Прыжки на двух ногах с междускоком

-Прыжки на правой ноге

-Бег на скакалке

-Прыжки на левой ноге

-Прыжки на двух с прямыми ногами

-Бег на скакалке

-Прыжки в приседе на двух

-Бег на скакалке

-Один вращает скакалку по полу, второй прыгает и т.д.

**Раздел 3: Техническая подготовка (80 часа).**

**Тема 1: Приемы и передача мяча (22 ч)**

*Теория (2 ч):* Техника безопасности при приемах и передачах в волейболе. Вспомнить технику приема и передачи, элементы волейбола. Передача в парах.

*Практика ( 20 ч):*

Передача:

-двумя сверху в опоре;

-двумя сверху назад (за голову) в опоре;

-двумя сверху в прыжке;

-двумя сверху назад (за голову) в прыжке;

-одной сверху над собой в прыжке;

-чередование способов передачи.

Прием:

-двумя снизу стоя на месте;

-двумя снизу с выпадом;

-двумя снизу после передвижения;

-двумя снизу назад стоя на месте;

-двумя снизу назад после передвижения;

-одной снизу в падении назад с перекатом на спину;

-одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;

-одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;

-чередование способов приема.

**Тема 2: Подача мяча (22 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности при подачах. Правила игры в волейбол. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

*Практика ( 20 ч):* Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

**Тема 3: Стойки (12 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Значение и описание стоек в волейболе. Техника выполнения.

*Практика ( 10 ч):* Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Учебная игра по упрощенным правилам.

**Стартовые стойки.** Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стоки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

**Устойчивая стойка** - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

**Основная стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

**Неустойчивая стойка**- обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

**Тема 4: Нападающие удары (12 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Вспомнить значение и описание нападающего удара в волейболе. Техника нападающего удара.

*Практика ( 10 ч):* Методика и техника выполнения нападающего удара. Атакующий удар. Прямой атакующий удар. Ошибки, при выполнении нападающего удара. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Тема 5: Блоки (12ч)**

*Теория ( 2 ч):*Техника безопасности на занятиях. Значение и описание блока в волейболе. История изменений правил техники и тактики блокирования. Блокирование в других видах играх с мячом.

*Практика ( 10 ч):*

Виды блокирования. Техника и тактика блокирования. Одиночный блок. Двойной блок.

Учебная игра по упрощенным правилам.

**Раздел 4: Тактическая подготовка (93 часов).**

**Тема 1: Тактика групповых и командных действий в нападении и защите. (41 ч)**

*Теория ( 6 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Значение и описание тактики подач в волейболе. Виды подач. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

*Практика ( 35 ч):* Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

**Тема 2: Тактика нападающих ударов (26 ч).**

*Теория ( 6 ч):* Техника безопасности на занятиях. Тактический план игры.

*Практика ( 20 ч):*  Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

**Тема 3: Тактика приема нападающих ударов (26 ч).**

*Теория ( 6 ч):* Техника безопасности на занятиях. Тактический план игры.

*Практика ( 20 ч):* Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

**Раздел 5: Психологическая подготовка. Способы регуляции психического состояния (8 час).**

**Тема 1: упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (2 ч).**

*Теория (1ч):*Техника безопасности на занятиях. Способы регуляции психического состояния.

*Практика ( 1 ч):* Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

**Тема 2: Аутогенная тренировка (6 ч).**

*Теория(1ч):* Техника безопасности на занятиях. Способы регуляции психического состояния.Аутогенная тренировка, как средство повышения волевой активности квалифицированных волейболистов.

*Практика(5ч):*Успокаивающая часть ПРТ — вариант **аутогенной** **тренировки**, особенность которой состоит в том, что в расслабленном погружение — особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающее глубокую приятную дремоту.

**Раздел 6:Правила игры. Итоговые Занятия. (3 часа).**

*Практика ( 3 ч):* Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе.

* 1. **Планируемые результаты**

**Результатом** освоения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Первый уровень:** усвоение ребенком социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

**Второй уровень:** развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

**Третий уровень:** приобретение ребенком опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

**Метапредметные результаты**:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Дети научатся**: следовать при выполнении задания инструкциям тренера. Понимать цель выполняемых действий. Различать подвижные и спортивные игры Учащиеся получат возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

-иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;

-технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

*В результате обучения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол», учащиеся должны:*

**знать:**

* основные понятия, термины используемые в волейболе
* роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
* историю развития волейбола,
* правила соревнований в избранном виде спорта.

**уметь:**

* применять правила техники безопасности на занятиях,
* владеть основами гигиены, здорового образа жизни
* выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
* применять изученные тактические действия в соревновательных условиях.

**Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1 | 2022-2023 | сентябрь | май | 34 | 170 | 306 | очный | май |
| 2 | 2023-2024 | сентябрь | май | 34 | 170 | 306 | очный | май |
| 3 | 2024-2025 | сентябрь | май | 34 | 170 | 306 | очный | май |

**2.2. Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение.** Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Информационное обеспечение:** специальная литература, аудио-, видео-, фото - материалы. Интернет–источники.

**Материально –** **техническое обеспечение.** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

**Спортивное и специальное оборудование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№  п/п** | **Наименование** | **Единица   измерения** | **Количество   изделий** |
| **Основное оборудование и инвентарь** | | | |
| **1** | Сетка волейбольная со стойками | комплект | 2 |
| **2** | Мяч волейбольный | штук | 15 |
| **3** | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| **4** | Гантели массивные от 1 до 5 кг. | комплект | 3 |
| **5** | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг. | штук | 3 |
| **6** | Корзина для мячей | штук | 2 |
| **7** | Мяч теннисный | штук | 10 |
| **8** | Мяч футбольный | штук | 2 |
| **9** | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 2 |
| **10** | Скакалка гимнастическая | штук | 19 |
| **11** | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| **12** | Эспандер резиновый ленточный | штук | 15 |
| **13** | Секундомер | штук | 1 |
| **14** | Свисток | штук | 1 |

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формы аттестации**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

**Оценочные материалы**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

* Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
* Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
* Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

* Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

**2.4. Методические материалы**

***Методические рекомендации***

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

***Игровая подготовка***

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные

игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

***Интегральная подготовка***

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.\*.

2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола.

3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

***Подготовительные игры.***

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

***Учебные игры.*** Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

***Контрольные игры.*** Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

***Задания в игре по технике.*** Например, подача только нижняя (верхняя). Прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

***Задания в игре по тактике.*** Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

***Индивидуальные действия в нападении***

Примерные задания при передачах:

1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной).

2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии.

3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону.

4. Передачи на удар только высокие (низкие).

5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению.

6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий.

7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах:

1. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены.

3. подача на игрока, вышедшего в результате замены.

3. Подача на выходящего игрока задней линии.

4. Подача «вразрез».

5. Подача в уязвимые места.

6. Чередование подач в дальние и ближние зоны.

7. Подача на нападающего у сетки.

Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах:

1. Чередовать способы ударов.
2. Чередовать удары с обманами.
3. Нападать в незащищенном направлении.
4. Нападать через слабейшего блокирующего.
5. Чередовать удары на силу с «накатами».
6. На краю сетки играть по блоку в аут.
7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара.
8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

***Групповые действия в нападении***

Примерные задания:

1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки.

2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

***Командные действия в нападении***

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания:

1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4),. в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут).

2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры).

4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке.

5. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

***Индивидуальные действия в защите***

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания:

1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками.

2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками.

3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро.

4. Оставаться только в защите.

5. Идти только на страховку.

6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки).

7. То же, но только закрывать «линию».

8. При низких передачах на удар закрывать «ход».

9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

***Групповые действия в защите***

Примерные задания:

1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

1. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

***Командные действия в защите***

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед:

1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.

2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке).

3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад:

1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку.

2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

**2.6. Список литературы**

**Литература для педагога:**

1. Банников A.M., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2018.

5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2016.

7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2020.

8.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

9.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М.

**Литература для детей:**

 1.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

2.Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

3. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 2020. - 168с.

**Литература для родителей:**

1.Аникеева, Н.П. Воспитание игрой / Н.П. Аникеева. - М.: Просвещение, 1987. - 144с.

2.Будинская, В.Г. Общеразвивающие упражнения / В.Г. Будинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - М., 1997.

3. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. - М., 1983.

4. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. - Ярославль, 1996.

5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! / Л.Н. Волошина. - М.: Аркти, 2000.