

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная-дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» не нацелена на углублённое и дополнительное освоение обучающимися основных общеобразовательных программ или отдельных их частей(предметов), а также получение образования в рамках предметных областей, предусмотренных федеральными

В соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

СанПином 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;

приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказом Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями , осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

приказом Министерства образования и науки России от 22.09.2015 №1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных(муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидий на финансовое обеспечение выполнения государственного(муниципального) задания на оказание государственных(муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;

приказом Министерства образования и науки России от 11.05.2016 №536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

приказом Министерства образования , наукии молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

приложением к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №-09-3242 «О направлении информации»;

приложением к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №-07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных-дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми;

методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 г. №ВК 64/09;

Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» г. Сыктывкара;

лицензией на осуществление образовательной деятельности №881-О от 01 июня 2015г.;

должностными инструкциями педагога дополнительного образования разработана дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол», имеющая социально-педагогическую направленность, поскольку деятельность школы связана в с воспитательно-педагогической направленностью и большим акцентом на воспитание у ребенка высоких морально-этических норм и идентификации себя как гражданина Российской Федерации и патриота Республики Коми.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы обучения заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Также программа направлена на содействие социализации детей и подростков, состоящих на профилактических учётах.

**Педагогическая целесообразность** программы формирование интереса к занятиям спортом,создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения ребенка посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

**Адресат программы.**

Программа по «волейболу» разработана для учащихся от 10 до 18 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования.

Принимаются мальчики и девочки без специальной подготовки. Программа разновозрастная, рассчитана на реализацию в группах, в которых занимаются учащиеся разных возрастов.

**Личностный портрет учащегося**: настроен на обучение, стремление узнавать новое, любит овладевать и развивать новые двигательные локомоции, проявляет интерес к самым разнообразным вопросам жизни, выполняющий правила здорового и безопасного образа жизни, имеющий целеустремленность, готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки, умеющий аргументировать свою позицию, высказывать свое мнение, работать в коллективе, интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом..

**Объем программы и срок освоения программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Часов в неделю** | **Кол-во недель в году** | **Всего часов** |
| 1, 2 | 4 | 26 | 104 |
| 3, 4 | 6 | 26 | 156 |
|  |  |  |  |

**Сроки освоения программы** – 4 года. В программе преподаваемый материал делится на: теоретический и практический. Практический материал в данной образовательной программе занимает около 90% времени обучения учащихся.

**Формы организации образовательного процесса.**

Для качественного овладения учащимися навыками игры в волейбол программой предусмотрено:

1. создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий;
2. создание ситуации успеха, чувства удовлетворенности от процесса деятельности;
3. умение играть в волейбол имеет значимость не только для них самих, но и для общества;
4. в каждом занятии предусматривается исполнительский и творческий компонент;
5. система постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности позволяет овладеть приемами игры в волейбол всеми учащимися.

Среди методов такие как: показ, объяснение, просмотр презентаций, посещение и участие в соревнованиях.

**Режим программы**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Продолжительность | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю |
| 1, 2 | 2 | 2 | 4 |
| 3, 4 | 2 | 2 | 6 |
|  |  |  |  |

**Цели и задачи.**

**Цель –** формирование интереса к занятиям спортом,создание особой образовательной среды для личностного и профессионального самоопределения ребенка посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

**Задачи.**

**Обучающие:**

- познакомить с основами анатомии, физиологии, гигиены, профилактикой травматизма при занятиях спортом;

- обучать технике и тактике игры в волейбол;

- сформировать навыки самоконтроля;

- познакомить с судейской деятельностью в волейболе.

**Развивающие:**

**-** укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

**-** развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;

- повысить работоспособность и выносливость.

**Воспитательные:**

**-** воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

- воспитывать морально-волевые качества;

Непосредственным условием выполнения этих задач является многолетняя целенаправленная подготовка учащихся - привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Результаты освоения рабочей программы**

**и способы проверки.**

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

Ученик будет:

Знать:

* правила поведения в спортивном зале, раздевалках, технику безопасности при занятиях спортивными играми;
* общие и индивидуальные основы личной гигиены, в том числе гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
* знать причины травматизма и правила их предупреждения;
* терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* историю развития волейбола;
* профилактика заболеваний у спортсменов;
* иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* простейшие правила игры.

Уметь:

* Выполнять контрольные упражнения, (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности;
* Усвоят основное содержание правил соревнований по волейболу, жесты судьи и смогут применить на практике;
* Играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

* определять цель выполнения заданий на занятии;
* определять план выполнения заданий на занятиях;
* соотносить свои задачи и задачи всей команды;
* соотносить выполненное задание с образцом, предложенным педагогом;
* оценивать результаты своей работы на занятии. Познавательные УУД:

Учащийся научится:

* предполагать результат занятия;
* анализировать, сравнивать, группировать задачи, поставленные на занятии;
* находить ответы на интересующие вопросы;
* передавать содержание в сжатом или развернутом виде, планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
* представлять информацию на занятиях;
* передавать содержание занятия. Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;
* участвовать в диалоге с педагогом и учащимися;
* оформлять свои мысли как письменно, так и устно;
* отвечать на вопросы по заданной теме;
* соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
* уметь обосновывать свои действия.

Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы:

* учебно-познавательный интерес к занятиям и новым видам деятельности;
* мотивация к занятиям спортом;
* познавательный интерес к здоровому образу жизни;
* установка на достижения результатов;
* основы безопасного поведения и культуры спорта;
* адекватная самооценка, объективное отношение к себе и своим способностям.

**Требования к знаниям и умениям обучающихся 1-го года обучения.**

К концу первого года обучения учащийся должен знать:

1. Правила техники безопасности на занятиях волейбола;
2. Гигиенические требования к одежде и инвентарю;
3. Упрощенные правила игры в волейбол;
4. Краткую историю волейбола;

***Способы проверки***

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом дополнительного образования по каждой изученной теме (разделу).

Содержание материала контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: опрос, контрольное соревнование, сдача контрольных нормативов, зачет, нетрадиционные формы контроля (игры, викторины, кроссворды)

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация учащихся проводится с целью соотнесения прогнозируемых результатов дополнительной общеразвивающей программы и реальных результатов образовательного процесса, выявления уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы в конце учебного года.

**Требования к знаниям и умениям обучающихся 1-го года обучения.**

Должен уметь:

выполнять контрольные тесты по:

общефизической и специальной физической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег 30 м, с | 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 - 8 | 8 - 10 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 5 | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-100 | 80-90 |

технико-тактической подготовке

| № **п/п** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз) | 8-10 | 5-7 |
| 3 | Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз) | 5-7 | 4-6 |
| 4 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10). | 7-9 | 6-8 |
| 5 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

**Требования к знаниям и умениям обучающихся 2-го года обучения.**

К концу второго года обучения учащийся должен знать:

1. Терминологию в волейболе;
2. Правила безопасности при выполнении игровых действий;
3. Жесты судьи, правила соревнований;

Должен уметь:

Выполнять контрольные тесты по:

общефизической и специальной физической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,8 - 5,4 | 6,2 – 5,5 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 9,0 – 8,6 | 9,6 – 9,1 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 165 - 180 | 155 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1100-1200 | 900 -1050 |
| 5 | Наклон вперёд из положения, сидя (см.) | 6 - 8 | 9 - 11 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 6 | 11 - 15 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 110-120 | 120-130 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 95-105 | 85-95 |

Технико-тактической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 3 | Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз) | 10-12 | 7-10 |
| 4 | Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз) | 7-10 | 6-8 |
| 5 | Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 6 | Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 7 | Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10) | 6-8 | 4-6 |
| 8 | Позиционное нападение с изменением позиций игроков | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

**Требования к знаниям и умениям обучающихся 3-го года обучения.**

К концу третьего года обучения учащийся должен знать:

1. Краткие сведения о нервной системе;
2. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности;
3. Организацию игры в волейбол;

Должен уметь:

выполнять контрольные тесты по:

общефизической и специальной физической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,6 - 5,2 | 6,0 – 5,3 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 8,8 – 8,4 | 9,4 – 8,9 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 170 - 185 | 160 - 180 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1200-1300 | 1000 -1150 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 7 - 9 | 10 - 12 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 6-8 | 12 - 17 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 120-130 | 130-140 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 105-115 | 95-105 |

технико-тактической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Верхние передачи в парах (кол-во раз) | 25-30 | 15-20 |
| 3 | Нижние передачи в парах (кол-во раз) | 15-20 | 10-15 |
| 4 | Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 5 | Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10) | 6-8 | 5-7 |
| 6 | Командные действия в нападении («крест», «волна») | По результатам выполнения | По результатам выполнения |
| 7 | Групповые действия при приёме нападающих ударов | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

**Требования к знаниям и умениям кружковцев 4-го года обучения.**

К концу четвертого года обучения учащийся должен знать:

1. Возрастные особенности организма;
2. Основы судейской терминологии и жестов;
3. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом и соревнований;
4. Теоретические основы тренировки;

Должен уметь:

выполнять контрольные тесты по:

общефизической и специальной физической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,4 - 5,0 | 5,8 – 5,1 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 8,6 – 8,2 | 9,2 – 8,7 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 175 - 190 | 165 - 185 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1300-1400 | 1100 -1200 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 8 - 10 | 11 - 14 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 8-10 | 14 - 18 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 130-140 | 130-140 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 110-125 | 100-110 |

Технико-тактической подготовке

| № **п/п** | **Тест** | **Мальчики** | **Девочки** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 8-10 | 7-9 |
| 2 | Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10) | 8-10 | 7-9 |
| 3 | Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 5 | Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон») | По результатам выполнения | По результатам выполнения |
| 6 | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

**Содержание образовательной программы**

**1 год обучения.**

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Описание игры в мини-волейбол. Правила безопасности при занятиях волейболом.Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов. Строение и функции организма человека.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на укрепления функциональных возможностей организма и развитие физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, с набивными мячами, спортивные и подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и другие спортивные игры.

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе. Классификация техники, целесообразность отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

**Практика:**

Техника нападения.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым и левым боком вперёд. Двойной шаг вперёд. Сочетание способов перемещений.

Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; отбивание с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром – с места и после приземления.

Подача мяча: нижняя прямая; подача в стенку; через сетку с расстояния 6-9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым и левым боком вперёд. Остановка шагом.

Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнёром – на месте и после перемещений.

Защитные действия - блоки, страховки.

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока 4 с игроком 3, игрока 2 с игроком 3 (при первой передачи). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Тактика защиты.

Выбор места при приёме нижней подачи. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Соревнования и контрольные испытания**

**Теория:** Правила мини-волейбола. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

**Практика:** Соревнования по подвижным играм. Соревнования по мини-волейболу. Контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Содержание образовательной программы**

**2 год обучения.**

**Введение:** Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Методы и средства ОФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений. Упражнения с набивным мячом, спортивные игры, подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка**.

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Специальная физическая подготовка с учётом возрастных периодов. Упражнения, направленные на развитие силы с использованием утяжелённых мячей, прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передаче мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.

**Практика:**

Техника нападения.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; Двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: нижняя (боковая) прямая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) через сетку по мячу, наброшенному партнёром; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.

Техника защиты.

Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперёд. Перемещения приставными шагами, спиной вперёд. Скачок назад, вправо, влево.

Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Практика:**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

**Правила.**

**Теория:** Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Правила игры мини-волейбола, судейские жесты.

**Практика:** Посещение спортивных соревнований по волейболу. Судейство учебных игр.

**Соревнования и контрольные испытания**

**Теория:** Техника и тактика игры в мини-волейбол.

**Практика:** Контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовленности. Соревнования по мини-волейбол и волейболу

**Содержание образовательной программы**

**3 год обучения.**

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Организация игры в волейбол. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Специфика средств общей физической подготовки. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения и метания, спортивные и подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы СФП. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Специфические средства специальной физической подготовки.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

упражнения для развития прыгучести;

упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передаче мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Практика:**

Техника нападения.

Стойки и перемещения: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; Двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: нижняя (боковая) прямая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) через сетку по мячу, наброшенному партнёром; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.

Техника защиты.

Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперёд. Перемещения приставными шагами, спиной вперёд. Скачок назад, вправо, влево.

Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактический план игры.

**Практика:**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

**Психологическая подготовка.** (теория даётся совместно с другими темами)

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Аутогенная тренировка.

**Правила.**

**Теория:** Правила игры волейбола, судейские жесты. Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов.

**Практика:** Судейство учебных игр и игр среди учащихся младших групп.

**Соревнования и контрольные испытания.**

**Теория:** Организация командной игры. Тактика игры в нападении и защите.

**Практика:** Посещение спортивных соревнований по волейболу. Участие в соревнованиях по волейболу. Контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовленности

**Содержание образовательной программы**

**4 год обучения.**

**Введение:** Физическая культура – средство укрепления здоровья. Основы судейской терминологии и жестов. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом и соревнований. Теоретические основы тренировки.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма. Возрастные особенности развития.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат**.** Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Практика:** Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы технического совершенствования. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

**Практика**

Техника нападения.

Стойки и перемещения: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; Двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё, двумя руками сверху, через голову назад.

Подача мяча: нижняя (боковая) прямая на точность.

Нападающие удары: прямые, по диагонали, из-за линии нападения, по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) через сетку по мячу, наброшенному партнёром; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.

Техника защиты.

Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперёд. Перемещения приставными шагами, спиной вперёд. Скачок назад, вправо, влево.

Приём мяча: техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой; сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке, страховки.

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

**Практика:**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Психологическая подготовка.** (часть темы методика тренировки)

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Аутогенная тренировка.

**Правила.**

**Теория:** Правила игры волейбола, судейские жесты. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Практика:** Судейство учебных игр и проведение игр среди младших групп.

**Соревнования и контрольные тесты.**

**Теория:** Организация командной игры. Тактика игры в нападении и защите

**Практика:** Контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовленности Участие в соревнованиях по волейболу.

**Тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Наименование разделов, и тем** | **Всего часов** | **В том числе** | |
| теория | практика |
|  | **Введение (теория)** | **1** | **1** |  |
| **1.**  1. 1.  1. 2.  1. 3. | **Общефизическая подготовка**  Общеразвивающие упражнения  Упражнения с набивными мячами  Спортивные и подвижные игры | **30**  10  3  17 | **2**  1  1 | **28**  9  3  16 |
| **2.**  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4. | **Специальная физическая подготовка**  Упражнения, направленные на развитие силы,  Упражнения, направленные на развитие координационных способностей  Упражнения, направленные на развитие прыгучести  Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | **20**  2  8  4  6 |  | **20**  2  8  4  6 |
| **3.**  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | **Техническая подготовка**  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки  Нападающие удары  Блоки | **36**  18  8  3  5  2 | **5**  1  1  1  1  1 | **31**  17  7  2  4  1 |
| **4.**  4. 1.  4. 2. | **Тактическая подготовка**  Тактика нападения  Тактика защиты | **8**  4  4 | **4**  2  2 | **4**  2  2 |
| **5.** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |
| **6.** | **Соревнование и контрольные испытания** | **5** | **1** | **4** |
|  | **Итого:** | **104** | **17** | **87** |

**Тематический план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Наименование разделов, и тем** | **Всего часов** | **В том числе** | |
| теория | практика |
|  | **Введение (теория)** | **1** | **1** |  |
| **1.**  1. 1.  1. 2.  1. 3. | **Общефизическая подготовка**  Общеразвивающие упражнения  Упражнения с набивными мячами  Спортивные и подвижные игры | **26**  9  5  12 | **2**  1  1 | **24**  8  5  11 |
| **2.**  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4. | **Специальная физическая подготовка**  Упражнения, направленные на развитие силы,  Упражнения, направленные на развитие координационных способностей  Упражнения, направленные на развитие прыгучести  Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | **26**  4  8  8  6 |  | **26**  4  8  8  6 |
| **3.**  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | **Техническая подготовка**  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки  Нападающие удары  Блоки | **34**  11  7  4  8  4 | **5**  1  1  1  1  1 | **29**  10  6  3  7  3 |
| **4.**  4. 1.  4. 2. | **Тактическая подготовка**  Тактика нападения  Тактика защиты | **8**  4  4 | **4**  2  2 | **4**  2  2 |
| **5.** | **Правила игры** | **4** | **2** | **2** |
| **6.** | **Соревнование и контрольные испытания** | **5** | **1** | **4** |
|  | **Итого:** | **104** | **15** | **89** |

**Тематический план**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Наименование разделов, и тем** | **Всего часов** | **Из них** | |
| теория | практика |
| **1.**  1.1.  1. 2.  1. 3. | **Общефизическая подготовка**  Общеразвивающие упражнения(ОРУ)  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | **19**  6  4  9 | **3**  1  1  1 | **16**  5  3  8 |
| **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) | **35**  5  7  7  7  9 |  | **35**  5  7  7  7  9 |
| **3.**  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | **Техническая подготовка**  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки  Нападающие удары  Блоки | **57**  17  10  2  15  13 | **5**  1  1  1  1  1 | **52**  16  9  1  14  12 |
| **4.**  4. 1.  4. 2.  4. 3. | **Тактическая подготовка**  Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите  Тактика нападающих ударов  Тактика приёма нападающих ударов | **32**  16  10  6 | **5**  3  1  1 | **27**  13  9  5 |
| **5.**  5.1.  5.2. | **Психологическая подготовка.**  Способы регуляции психического состояния.  Упражнения на релаксацию. | **2**  1  1 | **2**  1  1 | **0**  0  0 |
| **6.** | **Правила игры** | **1** | **1** | **0** |
| **7.** | **Соревнования и контрольные испытания** | **10** | **1** | **9** |
|  | **Итого:** | **156** | **17** | **139** |

**Тематический план**

**4 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Из них** | |
| теория | практика |
| **1.**  1. 1.  1. 2.  1. 3. | **Общефизическая подготовка**  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | **19**  6  4  9 | **3**  1  1  1 | **16**  5  3  8 |
| **2.**  2. 1.  2. 2. | **Специальная физическая подготовка**  Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений  Специальные эстафеты и контрольные упражнения | **38**  5  8  8  8  9 |  | **38**  5  8  8  8  9 |
| **3.**  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5.  3. 6. | **Техническая подготовка**  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Нападающие удары  Блоки  Передвижения  Защитные действия | **41**  14  8  6  7  6 | **5**  1  1  1  1  1 | **36**  13  7  5  6  5 |
| **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 | **45**  18  14  13 | **5**  2  2  1 | **40**  16  12  12 |
| **5.**  5.1.  5.2. | **Психологическая подготовка.**  Способы регуляции психического состояния.  Аутогенная тренировка. | **2**  1  1 | **2**  1  1 | **0**  0  0 |
| **6.** | **Правила игры.** | **1** | **1** | **0** |
| **7.** | **Соревнования и контрольные испытания.** | **10** | **1** | **9** |
|  | **Итого:** | **156** | **17** | **139** |

**Материально-техническое оснащение**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического  обеспечения | кол-во |
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |
| 2 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |
| 3 | Видеофильмы по основным разделам учебного материала | Д |
| 4 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д |
| 5 | Стенка гимнастическая | Г |
| 6 | Скамейка гимнастическая | Г |
| 7 | Мячи набивные - 1 - 2 кг. | Г |
| 8 | Мячи: баскетбольные, волейбольные | К |
| 9 | Скакалка детская | К |
| 10 | Табло перекидное | Д |
| 11 | Стойки волейбольные универсальные | Д |
| 12 | Жилетки игровые | Г |
| 13 | Сетка волейбольная | Д |
| 14 | Аптечка | Д |
| 15 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |
| 16 | Конус сигнальный | Г |
| 17 | Насос ручной | Д |
| 18 | Секундомер | Д |
| 19 | Площадка игровая волейбольная | Д |

**Список литературы**

***Для педагога:***

Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003

Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе.

Москва. «Физкультура и спорт» 1976

Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003

Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006

Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.

Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск.

«Беларусь» 1991

Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.

Москва. «Просвещение» 2007

Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва,

«Физкультура и спорт»1969.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура

и спорт» 2007

***Для детей:***

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003

Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт»

1978

Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура

и спорт» 1989

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура

и спорт» 2007