Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная Дмитриевская школа»

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрена**  на МО классных руководителей  протокол от 14 июня 2023 г. № 5 | **Утверждена**  приказом по МБОУ «Основная общеобразовательная Дмитриевская школа» от 19 июня 2023 года № 218 |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

физкультурно-спортивной направленности

**«Волейбол»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 3 года

**Общее количество часов:** 432 часа

**Возраст учащихся:**  11-15 лет

**Вид программы**: модифицированная

Автор:

**Тибекин Павел Николаевич,**

педагог дополнительного

образования

|  |
| --- |
|  |

**Старый Оскол**

**2023 год**

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Комплекс основных характеристик программы**
   1. Пояснительная записка……………………………………………… 3
   2. Цель и задачи программы…………………………………………… 5
   3. Содержание учебного плана 1 года обучения……………………… 5
   4. Содержание учебного плана 2 года обучения……………………… 11
   5. Содержание учебного плана 3 года обучения……………………… 16
   6. Ожидаемые результаты……………………………………………… 21
2. **Комплекс организационно-педагогических условий**
   1. Календарный учебный график……………………………………. 23
   2. Формы аттестации………………………………………………… 23
   3. Оценочные материалы………………………………………………. 24
   4. Материально-техническое обеспечение…………………………… 26
   5. Список литературы…………………………………………………. 26
3. **Комплекс основных характеристик программы**
   1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273);
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р (Далее – Концепция);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 (Минобрнауки РФ)

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

**Актуальность программы**

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

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

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет занять свободное время детей, развивать физические качества, пробуждать интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта, обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Педагогическая целесообразность**

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Особенностью данной программы** является большее количество часов (не 72 часа, а 144 часа), не один год, а три и возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

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

1. Общие основы волейбола.

2. Изучение и обучение основам техники волейбола.

3. Изучение и обучение основам тактики игры.

4. Основы физической подготовки в волейболе.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 11-15 лет.

Заниматься могут все желающие, независимо от пола, не имеющие медицинских противопоказаний.

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

Общее количество часов - 432

Количество часов в год - 144

**Наполняемость** учебной группы по годам обучения от 12 до 15 человек

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

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

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы –** сформировать устойчивый интерес учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий волейболом.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

* развитие познавательного интереса к освоению технических и тактических приемов волейбола;
* приобщение к здоровому образу жизни;
* формирование навыков правильно регулировать свою физическую нагрузку.
* развитие координации движений и основных физических качеств;
* способствование повышению работоспособности учащихся;
* формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
* воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
* приобретение навыков снятия стресса и раздражительности.

**1.3. Содержание учебного плана 1 года обучения**

| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;  Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. | 4 | 4 |  | тест, собеседование |
|  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся;  Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; | 3 | 3 |  | тест, собеседование |
|  | Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. | 3 | 3 |  | тест, собеседование |
|  | Подвижные игры | 7 | 2 | 5 | контрольные тесты и упражнения |
|  | ОРУ | 4 |  | 4 | контрольные тесты и упражнения |
|  | Бег | 2 |  | 2 | контрольные тесты и упражнения |
|  | Прыжки | 2 |  | 2 | контрольные тесты и упражнения |
|  | Метания. | 3 | 1 | 2 | контрольные тесты и упражнения |
|  | Акробатические упражнения | 3 | 1 | 2 | контрольные тесты и упражнения |
|  | Упражнения для развития прыгучести | 4 | 1 | 3 | контрольные тесты и упражнения |
|  | Упражнения для развития координации движений | 4 | 1 | 3 | контрольные тесты и упражнения |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости | 3 |  | 3 | контрольные тесты и упражнения |
|  | Упражнения силовой подготовки | 4 | 1 | 3 | контрольные тесты и упражнения |
|  | Подбор упражнений для развития специальной силы | 4 | 1 | 3 | контрольные тесты и упражнения |
|  | Упражнения для развития гибкости | 3 |  | 3 | контрольные тесты и упражнения |
|  | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства  Техника выполнения нижнего приема | 5 | 1 | 4 | собеседование |
|  | Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике  Техника выполнения верхнего приема | 5 | 1 | 4 | тест, собеседование |
|  | Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.  Техника выполнения нижней прямой подачи | 5 | 1 | 4 | тест, собеседование |
|  | Определение и исправление ошибок  Техника выполнения верхней прямой подачи | 3 | 1 | 2 | тест, собеседование |
|  | Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Техника выполнения нижней боковой подачи | 5 | 1 | 4 | тест, собеседование |
|  | Основы совершенствования технической подготовки Методы и средства технической подготовки.  Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару | 5 | 1 | 4 | тест, собеседование |
|  | Обучение индивидуальным тактическим действиям:   * Обучения тактике нападающих ударов; * Нападающий удар задней линии; * Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). * Нападающий удар толчком одной ноги; * При выполнении вторых передач; * Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; * Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар; | 14 | 3 | 11 | тест, собеседование |
|  | Обучение групповым взаимодействиям:  - Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;  - Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).  - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.  - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). | 14 | 3 | 11 | тест, собеседование |
|  | Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации | 4 | 2 | 2 | тест, собеседование |
|  | Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. | 4 | 2 | 2 | тест, собеседование |
|  | Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол | 4 |  | 4 | тест, собеседование |
|  | Техника игры в нападении. | 5 |  | 5 | тест, собеседование |
|  | Техника игры в защите. | 4 |  | 4 | тест, собеседование |
|  | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола | 6 | 2 | 4 | контрольные тесты |
|  | Товарищеские игры с командами соседних школ | 4 |  | 4 | соревнования |
|  | Итоговые контрольные игры | 4 |  | 4 | контрольные тесты |
|  | **ИТОГО** | **144** | **36** | **108** |  |

* **Теоретическая подготовка –** 10 часов
* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
* Сведения о строении и функциях организма человека;
* Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
* Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
* Правила игры в волейбол;
* Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.
* **Общефизическая подготовка –** 20 часов (развитие двигательных качеств)
* Подвижные игры
* ОРУ
* Бег
* Прыжки
* Метания
* Акробатические упражнения
* Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;
* **Специальная физическая подготовка –** 22 часа
* Упражнения для развития прыгучести
* Координации движений
* Специальной выносливости
* Упражнения силовой подготовки
* Подбор упражнений для развития специальной силы;
* Упражнения для развития гибкости
* **Техническая подготовка -**28 часов
* Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
* Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
* Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
* Определения и исправления ошибок.
* Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
* Основы совершенствования технической подготовки.
* Методы и средства технической подготовки.

*Техника выполнения нижнего приема*

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

*Техника выполнения верхнего приема*

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

*Техника выполнения нижней прямой подачи*

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

*Техника выполнения верхней прямой подачи*

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

*Техника выполнения нижней боковой подачи*

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

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

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

* **Тактическая подготовка –** 17 часов

*Обучение индивидуальным действиям:*

- обучение тактике нападающих ударов;

- нападающий удар с задней линии;

- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

- нападающий удар толчком одной ноги;

- при выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

- обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение индивидуальным действиям*

- при выполнении первой передачи сразу на нападающий удар;

- обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

* **Игровая подготовка –** 22 часа
* Основы взаимодействия игроков во время игры.
* Понятие развития игровой комбинации.
* Понятие: оборонительная, наступательная игра.
* Правила безопасного ведения двусторонней игры.
* Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.
* Техника игры в нападении.
* Техника игры в защите.

*Обучение технике передаче в прыжке:*

- отвлекающие действия при вторых передачах.

- упражнения на расслабления и растяжения. - обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. - подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. - обучение тактике подач, подач в прыжке.

* **Контрольные и календарные игры -** 14 часов

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

**1.4. Содержание учебного плана 2 года обучения**

| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.  Правила игры и методика судейства соревнований | 2 | 1 | 1 | тест, собеседование |
| 2 | Упрощенные правила игры;  Действующие правила игры | 2 | 1 | 1 | собеседование |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека;  Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом | 2 | 1 | 1 | собеседование |
| 4 | Основы техники игры и техническая подготовка. | 4 | 1 | 3 | собеседование |
| 5 | Подвижные игры | 5 |  | 5 | контрольные тесты и упражнения |
| 6 | ОРУ | 5 |  | 5 | контрольные тесты и упражнения |
| 7 | Бег | 4 |  | 4 | контрольные тесты и упражнения |
| 8 | Прыжки | 4 |  | 4 | контрольные тесты и упражнения |
| 9 | Метания. | 3 | 1 | 2 | контрольные тесты и упражнения |
| 10 | Акробатические упражнения | 3 | 1 | 2 | контрольные тесты и упражнения |
| 11 | Упражнения для развития прыгучести | 3 |  | 3 | контрольные тесты и упражнения |
| 12 | Упражнения для развития координации движений | 3 | 1 | 2 | контрольные тесты и упражнения |
| 13 | Упражнения для развития специальной выносливости | 3 |  | 3 | контрольные тесты и упражнения |
| 14 | Упражнения силовой подготовки | 4 | 1 | 3 | контрольные тесты и упражнения |
| 15 | Подбор упражнений для развития специальной силы | 4 | 1 | 3 | контрольные тесты и упражнения |
| 16 | Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий | 4 | 1 | 3 | контрольные тесты и упражнения |
| 17 | Техника выполнения нижнего приема | 5 | 1 | 4 | тест |
| 18 | Техника выполнения верхнего приема | 5 | 1 | 4 | тест |
| 19 | Техника выполнения нижней прямой подачи | 5 | 1 | 4 | тест |
| 20 | Техника выполнения верхней прямой подачи | 3 | 1 | 2 | тест |
| 21 | Техника выполнения нижней боковой подачи | 5 | 1 | 4 | тест |
| 22 | Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару | 5 | 1 | 4 | тест |
| 23 | Техника выполнения нападающего удара | 7 | 1 | 6 | тест |
| 24 | *Совершенствование индивидуальных действий:*  - Совершенствование тактики нападающих ударов;  - Нападающий удар с задней линии;  - Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).  - Нападающий удар толчком одной ноги;  - При выполнении вторых передач; | 9 | 1 | 8 | тест |
| 25 | *Совершенствование техники передачи в прыжке:*  - Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.  - Упражнения на расслабления и растяжения.  -Техника бокового нападающего удара, подаче в прыжке.  - Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.  - Совершенствование тактике выполнения подач, подача в прыжке | 9 | 1 | 8 | тест, собеседование, контрольные задания |
| 26 | Совершенствование индивидуальных действий | 7 | 1 | 6 | контрольные задания |
| 27 | Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации | 8 | 2 | 6 | собеседование |
| 28 | Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. | 8 | 2 | 6 | собеседование |
| 29 | Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол | 8 | 2 | 6 | контрольные задания |
| 30 | Техника игры в нападении. | 8 | 2 | 6 | контрольные тесты |
| 31 | Техника игры в защите. | 7 | 2 | 5 | контрольные тесты |
|  | **Итого:** | **144** | **30** | **114** |  |

* **Теоретические сведения –** 4 часов
* Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
* Последовательность обучения волейболистов;
* Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
* Правила игры и методика судейства соревнований;
* Эволюция правил игры по волейболу;
* Упрощенные правила игры;
* Действующие правила игры;
* Сведения о строении и функциях организма человека;
* Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
* Основы техники игры и техническая подготовка.
* Основы тактики игры и тактическая подготовка.
* **Общефизическая подготовка –** 40 часов (развитие двигательных качеств)
* Подвижные игры
* ОРУ
* Бег
* Прыжки
* Метания
* Акробатические упражнения

**Специальная физическая подготовка –** 10 часов

* Упражнения для развития прыгучести
* Координации движений
* Специальной выносливости
* Упражнения силовой подготовки
* Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
* Подбор упражнений для развития взрывной силы;
* Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

**Техническая подготовка -**26 часов

*Техника выполнения нижнего приема*

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

*Техника выполнения верхнего приема*

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

*Техника выполнения нижней прямой подачи*

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

*Техника выполнения верхней прямой подачи*

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

*Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

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

*Техника выполнения нападающего удара*

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

* **Тактическая подготовка –** 28 часов

*Обучение и совершенствование индивидуальных действий:*

- совершенствование тактики нападающих ударов;

- нападающий удар с задней линии;

- совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

- нападающий удар толчком одной ноги;

- при выполнении вторых передач;

*Обучение групповым взаимодействиям:*

- обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

-

*Обучение технике передаче в прыжке:*

- скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

- упражнения на расслабления и растяжения.

- обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

- подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

- обучение тактике подач, подач в прыжке

*Обучение и совершенствование индивидуальных действий*

* **Игровая подготовка –** 28 часов

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

* **Контрольные нормативы -** 7 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Выполнение упражнений для проверки физической подготовки.

- Итоговые нормативы.

**1.5. Содержание учебного плана 3 года обучения.**

| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.  Правила игры и методика судейства соревнований | 2 | 1 | 1 | тест, собеседование |
| 2 | Упрощенные правила игры;  Действующие правила игры | 2 | 1 | 1 | тест, собеседование |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека;  Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; | 2 | 1 | 1 | тест, собеседование |
| 4 | Основы техники игры и техническая подготовка. | 2 | 1 | 1 | тест, собеседование |
| 5 | Подвижные игры | 10 |  | 10 | контрольные тесты и упражнения |
| 6 | ОРУ | 8 |  | 8 | контрольные тесты и упражнения |
| 7 | Бег | 8 |  | 8 | контрольные тесты и упражнения |
| 8 | Прыжки | 10 |  | 10 | контрольные тесты и упражнения |
| 9 | Метания. | 5 |  | 5 | контрольные тесты и упражнения |
| 10 | Акробатические упражнения | 6 | 1 | 5 | контрольные тесты и упражнения |
| 11 | Упражнения для развития прыгучести | 5 |  | 5 | контрольные тесты и упражнения |
| 12 | Упражнения для развития координации движений | 4 |  | 4 | контрольные тесты и упражнения |
| 13 | Упражнения для развития специальной выносливости | 4 |  | 4 | контрольные тесты и упражнения |
| 14 | Упражнения силовой подготовки | 4 |  | 4 | контрольные тесты и упражнения |
| 15 | Подбор упражнений для развития специальной силы | 4 |  | 4 | контрольные тесты и упражнения |
| 16 | Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий | 3 |  | 3 | контрольные тесты и упражнения |
| 17 | Техника выполнения нижнего приема | 9 |  | 9 | контрольные задания |
| 18 | Техника выполнения верхнего приема | 9 |  | 9 | контрольные задания |
| 19 | Техника выполнения нижней прямой подачи | 9 |  | 9 | контрольные задания |
| 20 | Техника выполнения верхней прямой подачи | 7 |  | 7 | контрольные задания |
| 21 | Техника выполнения нижней боковой подачи | 9 |  | 9 | контрольные задания |
| 22 | Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару | 9 |  | 9 | контрольные задания |
| 23 | *Техника выполнения нападающего удара* | 5 | 1 | 4 | контрольные задания |
| 24 | *Совершенствование индивидуальных действий:*  - Совершенствование тактики нападающих ударов;  - Нападающий удар с задней линии;  - Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).  - Нападающий удар толчком одной ноги;  - При выполнении вторых передач; | 11 | 3 | 8 | контрольные тесты и упражнения |
| 25 | *Совершенствование технике передаче в прыжке:*  - Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.  - Упражнения на расслабления и растяжения.  -Техника бокового нападающего удара, подаче в прыжке.  - Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.  - Совершенствование тактике выполнения подач, подача в прыжке | 9 | 1 | 8 | контрольные тесты и упражнения |
| 26 | Совершенствование индивидуальных действий | 7 |  | 7 | контрольные задания |
|  | **Итого:** | **144** | **10** | **134** |  |

* **Теоретические сведения –** 8 часов
* Последовательность и этапы обучения волейболистов;
* Действующие правила игры;
* Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;
* Задачи тренировочного процесса;
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
* Планирование и контроль спортивной подготовки;
* Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
* Правила пляжного волейбола;
* Установка на игру и разбор результатов;
* Психологическая подготовка юных спортсменов;
* Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
* **Общефизическая подготовка** – 61 часов
* Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
* Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
* Эстафеты без предметов и с мячами;
* Упражнения для развития силы;
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
* Упражнения для развития гибкости;
* Упражнения для развития ловкости;
* Комбинированные упражнения по круговой системе;
* Развитие прыгучести;
* Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
* Упражнения для развития взрывной силы.
* **Специальная подготовка** – 22 часов
* Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
* Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
* Упражнения для координации движений;
* Упражнения для развития специальной выносливости.
* **Техническая подготовка –** 23 часа
* Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
* Основные задачи технической подготовки;
* Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
* Определения и исправления ошибок;
* Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
* Основы совершенствования технической подготовки;
* Методы и средства технической подготовки;
* Контроль технической подготовкой;
* Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
* Техника игры, ее характеристика;
* Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
* Техника нападения, техника защиты;
* Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
* ***Тактическая подготовка*** – 11 часов

*Нападение:*

- обучение и совершенствование индивидуальных действий;

- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные

нападающие удары);

- обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

- упражнения для развития быстроты перемещений;

- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней

линии;

- обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;

- определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

*Зашита:*

- взаимодействие игроков;

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

- технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником,

свободным от блока;

- применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;

- совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;

- обучения контратакующим действиям в волейболе;

- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;

- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);

- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);

- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);

- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

* ***Игровая подготовка***– 10 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;

- Освоение терминологии, принятой в волейболе;

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести

разминку с группой.

* ***Контрольные и календарные игры***– 9 часов

- Участие в первенстве школы по волейболу;

- Участие в товарищеских играх;

- Участие сборной команды школы в Спартакиаде школьников;

- Сдача контрольных нормативов.

* 1. **Ожидаемые результаты**

***По окончании первого года обучения, учащиеся должны****:*

* Знать общие основы волейбола;
* Расширять представление о технических приемах в волейболе;
* Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
* Уметь играть по упрощенным правилам игры;
* Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
* Получить навыки технической подготовки волейболиста;
* Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
* Освоить технику верхних передач;
* Освоить технику передач снизу;
* Освоить технику верхнего приема мяча;
* Освоить технику нижнего приема мяча;
* Освоить технику подачи мяча снизу;

***По окончании второго года обучения, учащиеся должны:***

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

***По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:***

* Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
* Уметь принимать мяч от сетки;
* Овладеть контратакующими действиями в волейболе;
* Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
* Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
* Получить навыки командных действий в защите и нападении;
* Овладеть тактикой нападения;
* Овладеть тактикой защиты;
* Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
* Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
* Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Начало учебного года | | не ранее 03 сентября | | |
| Окончание учебного года | | не позднее 30 мая | | |
| Количество учебных недель | | 36 недель | | |
| Сроки каникул | | июнь – август | | |
| Продолжительность каникул | | 12 недель | | |
| Сроки организованных выездов, экспедиций и т.д. | | сентябрь-май | | |
| Вид контроля | Входной | Промежуточный | Итоговый |
| Сроки контроля /форма контроля | сентябрь  ежегодно | май  1-2 год обучения | май  3 год обучения |

**2.2. Формы аттестации**

Педагогический контроль осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

*- входной контроль* – определение начального уровня знаний, умений, навыков учащихся по дополнительной общеразвивающей программе, а также общего и физического развития учащихся ( беседы, тестирование);

- *текущий контроль* – проверка уровня усвоения и оценка результатов текущего программного материала (раздела, темы программы и др.);

*промежуточный контроль (аттестация)* – определение результатов обучения за определенный длительный период (полугодие), год (если срок реализации программы превышает один год, при переводе на следующий год обучения); высчитывается как средний результат освоения программного материала по разделам и считается самостоятельным блоком программы;

*итоговый контроль (аттестация)* – определение степени освоения дополнительной общеразвивающей программы в целом. Учитывается средний результат освоения программного материала.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах: видеоотчет выполнения упражнений по ОФП, проведение тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п), разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате, опрос, самостоятельная работа, наблюдение, тренинги и упражнения, беседы, соревнования, контрольные задания, сдача нормативов физической подготовленности, контрольных заданий.

**2.3. Оценочные материалы**

При оценке теоретической подготовки учащегося, его практических навыков используются следующие уровни: высокий, средний, низкий.

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки учащихся определяются степенью усвоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном усвоении более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

- средний уровень – при успешном усвоении от 50% до 69% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

***Контрольные    упражнения    по    общей    физической подготовке****.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Контрольные  упражнения | Возраст | | | |
| 11-13 лет | | 14-15 лет | |
| Мал | Дев. | Юн. | Дев. |
| Скоростные | Бег 30 м, сек | - | - | - | - |
| Бег 60 м, сек | 8,9 | 10,0 | - | - |
| Бег 100 м, сек | - | - | 14,1 | 17,4 |
| Координационные | Челночный бег  3х10 м, сек | 8,4 | 9,3 | 7,9 | 9,3 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину  с места, см | 190 | 165 | 205 | 170 |
| Выносливость | Бег    2000    м,  мин/сек | 9,20 | 11,30 | - | 10,40 |
| Бег    3000    м,  мин/сек | - | - | 12,40 | - |
| Гибкость | Наклон   вперед из    положения сидя, см | 8 | 12 | 9 | 12 |
| Силовые | Подтягивание на       высокой перекладине из виса, раз | 7 | - | 9 | - |
| Подтягивание на         низкой перекладине из виса лежа | - | 12 | - | 13 |

***Контрольные упражнения по специальной     физической подготовке.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Кол-во раз | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
|  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены | 4 | 6 | 8 |
|  | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 6 | 8 | 10 |
|  | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 | 4 | 6 | 8 |
|  | Подача верхняя прямая в пределы площади | 3 | 5 | 8 |
|  | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 | 5 | 8 |
|  | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу | 8 | 12 | 16 |
|  | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 3 | 5 | 7 |
|  | Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4 | 3 | 5 | 8 |
|  | Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению) | 3 | 5 | 7 |
|  | Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке | 4 | 6 | 8 |
|  | Передачи сверху, снизу (стоя у стены) | 5 | 7 | 10 |
|  | Подача на точность | 4 | 6 | 8 |
|  | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1 | 3 | 5 | 7 |
|  | Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) | 3 | 5 | 7 |

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

**2.4. Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

* волейбольные мячи на каждого обучающегося;
* набивные мячи - на каждого обучающегося;
* гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
* волейбольная сетка;
* резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
* гимнастические маты;
* гантели;
* футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
* гимнастические скамейки – 5-7 шт.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

**2.5. Список литературы**

Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).

Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.

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

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

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

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

Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

**Дополнительная:**

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

Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981

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

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

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

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

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

Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968

Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.