

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Орган местного самоуправления
«Управление образования Каменска-Уральского городского округа»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 01.11.2022 г, протокол №18

УТВЕРЖДЕНО:
Директор Средней школы №20
А.В.Щеголькова
Приказ №331/2-д от 01.11.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 2 года

**Составитель программы:
Маканик Ю.С. учитель**

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Программа разработана на основе авторской программы «Волейбол» Г.И. Грозькина.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Актуальность программы

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов 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.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Цели и задачи программы:

физическое развитие, повышение показателей физического и функционального состояния организма на различных этапах подготовки, обучение и совершенствования технико-тактических действий.

Задачи:

1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
- обучить правильному выполнению упражнений

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,
- активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила игры.

УМЕТЬ:

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- 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.

К концу 2 года обучения учащиеся должны ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- освоить технику нападающего удара;
- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- владеть техникой блокировки в защите.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- высокий уровень физического развития у обучающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

Личностные и метапредметные результаты.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Программа адресована учащимся в возрасте 11-13 лет

Объем и срок реализуемой освоения программы

Программа имеет нормативный срок реализации – 2 учебных года, общий объем – 216 часов

Этапы реализации программы.

Первый этап («предварительной подготовки» 1 год обучения) - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол.

Второй этап («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения) - предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (мини-волейбол, волейбол).

Формы обучения

Очная форма обучения.

Особенности организации образовательного процесса и режим занятий

Занятия проводятся на первом году обучения 1 раз в неделю, продолжительность - 2 академических часа и на втором году обучения - 2 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа. Занятия организуются в свободное от учебной деятельности время. Формы организации: Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, теоретических занятий, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Численный состав учебных групп определяется «Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (дополнительным общеразвивающим программам) в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 20». Численность основного состава объединений не превышает 15 человек.

Занятия могут проходить в следующих формах организации образовательного процесса (в зависимости от содержания программы): индивидуальные, групповые, массовые.

Государственная итоговая аттестация по результатам освоения Программы не предусмотрена.

Формами промежуточной аттестации по окончанию четверти, учебного года с целью представления результатов работы в спортивных объединениях проводятся соревнования, показательные выступления. Формы и сроки их проведения определяет педагог в соответствии с Календарем общешкольных мероприятий. Оценочные процедуры не предусмотрены.

Обучение ведется в соответствии с календарным учебным графиком, учебным и тематическим планом.

Содержание программы (1 год обучения)

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. *Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

Раздел 4. Тактическая подготовка.

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

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

**Тематический план
1 год обучения (стартовый)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение (начальная диагностика)	1	1	0	тест
Раздел 1 Общефизическая подготовка (16 ч)					
2-4	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	выполнение упражнений
5-8	Упражнения на снарядах и тренажёрах	4	1	3	выполнение упражнений
9-15	Спортивные и подвижные игры	7	1	6	зачёт
Раздел 2 Специальная физическая подготовка (22 ч)					
16-19	Упражнения направленные на развитие силы	4	1	3	выполнение упражнений
20-23	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	4	1	3	выполнение упражнений
24-27	Упражнения направленные на развитие прыгучести	4	1	3	выполнение упражнений
28-31	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	4	1	3	выполнение упражнений
32-37	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6	1	5	выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест
Раздел 3 Техническая подготовка (21 ч)					
38-46	Приёмы и передачи мяча	9	1	8	выполнение упражнений
47-51	Подачи мяча	5	1	4	выполнение упражнений

52-53	Стойки	2	1	1	выполнение упражнений
54-56	Нападающие удары	3	1	2	выполнение упражнений
57-58	Блокирование	2	1	1	выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест, учебная игра
Раздел 4 Тактическая подготовка (6ч)					
59-61	Тактика подач	3	1	2	выполнение упражнений
62-64	Тактика приёмов и передач	5	1	2	выполнение упражнений
65-72	Правила игры (конечная диагностика)	4	1	5	промежуточный тест, соревнование
	Итого:	72	16	54	

Содержание программы (2 год обучения)

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30

раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные

передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячешетом). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Правила игры (конечная диагностика)

Тематический план 2 год обучения (базовый)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение (начальная диагностика)	1	1	0	тест
Раздел 1. Общефизическая подготовка (25 ч)					
2-9	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	выполнение упражнений
10-16	Упражнения на снарядах и тренажёрах	7	1	6	выполнение упражнений
17-26	Спортивные и подвижные игры	10	3	7	зачёт
Раздел 2. Специальная физическая подготовка(35ч)					

27-33	Упражнения направленные на развитие силы	7	1	6	выполнение упражнений
34-40	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	1	6	выполнение упражнений
41-47	Упражнения направленные на развитие прыгучести	7	1	6	выполнение упражнений
48-54	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	7	1	6	выполнение упражнений
55-61	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	7	1	6	выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест
Раздел 3. Техническая подготовка(50ч)					
62-71	Приёмы и передачи мяча	10	1	9	выполнение упражнений
72-81	Подачи мяча	10	1	9	выполнение упражнений
82-91	Стойки	10	1	9	выполнение упражнений
92-101	Нападающие удары	10	1	9	выполнение упражнений
102-111	Блокирование	10	1	9	выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест, учебная игра
Раздел 4. Тактическая подготовка(33ч)					
112-121	Тактика подач	10	2	8	выполнение упражнений
122-131	Тактика приёмов и передач	10	2	8	выполнение упражнений
132-138	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	7	0	7	соревнование, зачёт
139-140	Самоконтроль, гигиена	2	1	1	опрос

141- 142	Экскурсии, соревнования, презентации	2	0	2	соревнование, зачёт
143- 144	Правила игры (конечная диагностика)	2	1	1	промежуточный тест
	Итого:	144	22	122	

Психолого-педагогические условия для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Одним из ключевых психолого-педагогических условий является индивидуализация процесса обучения, что проявляется в предоставлении обучающемуся возможности выбора режима и темпа освоения образовательных программ, выстраивания индивидуальных образовательных траекторий (что имеет особое значение применительно к одаренным детям, детям с ограниченными возможностями здоровья); права на пробы и ошибки, возможность смены образовательных программ.

Используемые методы организации образовательной деятельности в системе дополнительного образования образовательной организации:

- Практические (упражнения, самостоятельные задания).
- Наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения).
- Дидактические (использование обучающих пособий).
- Иллюстративные (использование иллюстративного материала).
- Словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение).
- Игровые.
- Объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале).
- Проблемные (проблемная ситуация, научный поиск).
- Частично-поисковые (предположения, самостоятельность рассуждения; постановка отдельных проблемных вопросов).
- Исследовательские (самостоятельные наблюдения, исследовательские задания; научный поиск).

Формы занятий (групповые, парные).

Педагогические технологии, применяемые в процессе реализации программы

При обучении по данной программе реализуются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технология дифференцированного физкультурного образования - это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования.

Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения занятий в кружке волейбола предусмотрено следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная - 2 штуки. 2. Стойки волейбольные - 2 штуки. 3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов. 4. Гимнастические скамейки - 2 штуки 5. Гимнастические маты - 3 штуки. 6. Скакалки - 20 штук. 7. Мячи набивные - 5 штук. 8. Мячи волейбольные - 20штук. (для мини-волейбола) - 20 штук.

Дидактический материал.

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические пособия:

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

Оценочные материалы.

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся,
- итоговой аттестации.

В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные нормативы

1. Стибание рук в висе на перекладине (кол-во повт.).
2. Прыжок в длину с места (см.).
3. Челночный бег 3x10м.
4. Наклон туловища вперед (см.)
5. Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту).

Виды испытания	Возраст					
	5-7 классы (11-13 лет)		8-9 классы (14-15 лет)		10-11 классы (16-18 лет)	
	д	м	д	м	д	м
Челночный бег 3x10 м(с)	9,4-10,6	8,8-9,4	9,0-9,8	8,6-9,2	8,7-9,4	7,7-9,0
Прыжок в длину с места (см)	140-170	155-190	160-180	180-220	170-190	200-240
Стибание рук в висе на перекладине (кол.повт.)	8-13	3-8	10-15	6-10	10-15	8-12
Прыжок через скакалку (кол.раз за 1 мин)	90-120	80-115	110-125	100-120	125-140	120-130
Наклон вперед из положения сидя (см)	4-10	4-8	6-12	5-10	7-13	5-10

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками; прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

3. *Командные действия:* прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

1. выбор места при приеме нижней подачи;
2. расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
- 3.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.

2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

3.4. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Методы и формы занятий.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: – метод упражнений; – игровой; – соревновательный, – круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: 3 – в целом, – по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.