Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 3 от 15.09.2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С. Муртазалиев
Приказ № 65 от 16.09.2021г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневый

Возрастная категория участников: 11- 15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Аслаханов Саид-Али Махмудович,
старший методист

Подписано цифровой подписью: Муртазалиев Ислам Султанович

г. Грозный – 2021 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ».

Экспертное заключение № 7 от «13» 09 2021г.

Эксперт Сааб А.Б. Методист

Ф.И.О. (должность)

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 4
1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы..... 4
1.2. Направленность программы..... 4-5
1.3. Уровень освоения программы..... 5
1.4. Актуальность программы 5
1.5. Отличительные особенности программы 7
1.6. Цель и задачи программы 7
1.7. Категория учащихся..... 7
1.8. Сроки реализации и объем программы 7-8
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий..... 8
1.10 Планируемые результаты и способы их проверки 8-10
Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 11-17

Раздел 2. Содержание программы.....
2.1. Учебный (тематический) план..... 18-20
2.2. Содержание учебного плана..... 21-27

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....
3.1. Контрольные испытания..... 27-28
3.2. Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы..... 28-29

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.....
4.1.Материально-технические обеспечение программы..... 29
4.2. Кадровое обеспечение программы..... 29
4.3. Учебно-методическое обеспечение..... 29-31

Литература..... ... 31-32
Приложение 1. Календарный график учебных занятий учащихся первого года обучения..... ...

Приложение 2. Методическое рекомендации педагогу дополнительного образования.....
Приложение 3.Методические рекомендации по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации учащихся. .....

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (ст. 84, ст. 91, ст. 75, ст. 28);

– Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФКиС»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей».

– Приказ Министерства просвещения РФ № 104 от 17.03.2020 «Об организации образовательной деятельности в дистанционной форме»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи»;

– Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

– Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества

1.3. Уровень освоения программы.

Содержание программы является разноуровневой:

– 1-й год – стартовый (начальный);

– 2-й год – базовый;

– 3-й год – продвинутый (углубленный).

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта, формированию и совершенствованию технико-тактических умений и навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

Спортивная деятельность, в частности занятия волейболом, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, мотивирует на достижение высокого спортивного результата, воспитывает волевые качества, формирует духовно-нравственные ценности.

1.4. Актуальность программы данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Педагогическая целесообразность занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить проблему рационального использования свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.5. Отличительные особенности программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. Базовыми документами, использованными при компоновке содержания дополнительной программы, являются: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.: учебное пособие – Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Лях В. И. Просвещение – М : 2020 – 104 с.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Начальный уровень (Н)

На начальном этапе обучения – учащиеся знакомятся с содержанием игры, её правилами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовленности, как основы для успешности дальнейшего обучения. К концу учебного года осуществляется переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола средствам физического воспитания.

Основные задачи этапа:

– формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта;

– всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

– воспитание черт спортивного характера;

– овладение основами техники игры и основами соревновательной деятельности.

Базовый уровень (Б)

На базовый уровень зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На данном

этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки, участие в соревнованиях.

Основные задачи этапа:

– улучшение состояния здоровья и закаливание;

– устранение недостатков физического развития;

– привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

– обучение основам техники игры в волейбол и широкому кругу двигательных навыков;

– приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– формирование социально-значимых качеств личности;

Углубленный уровень (У)

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из учащихся, прошедших подготовку не менее одного года, выполнивших переводные нормативы по общефизической подготовке.

Основные задачи этапа:

– укрепление здоровья, закаливание;

– устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

– освоение и совершенствование техники игры в волейбол;

– планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;

– формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

– формирование профессионально ориентированной и адаптированной личности;

– воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

– профилактика вредных привычек.

Программы включает: методику и содержание работы по предметной области;

– методические материалы;

– требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Основные умения и навыки игры в волейбол;
4. Подвижные и спортивнее игры;
5. Соревнования.

Основные методы работы: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Волейбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие воспитанников:

– улучшение физических кондиций;

– рост уровня развития физических качеств;

– освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол;

– рост личностного развития ребёнка;

– приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

– умение оценивать свои достижения.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, экзаменационные формы.

Общефизическая подготовка: тестирование.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдения, контрольные задания.

1.6. Цель и задачи программы.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию жизненно важных, а также специфических, присущих спортивным играм, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических двигательных умений и навыков, формированию духовно-нравственных и волевых качеств личности..

Цель программы – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, посредством игры в волейбол.

Основными педагогическими задачами программы являются:

образовательные:

– способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в области физической культуры и осваиваемой спортивной игры;

– изучить основы техники и тактики игры;

– ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать здоровый образ жизни;

развивающие

– способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

– развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

– развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

– содействовать правильному физическому развитию;

– развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

– развивать специальные технические и тактические навыки игры;

– подготовить учащихся к соревновательной деятельности по волейболу;

– содействовать отбору лучших учащихся для занятий в системе дополнительного образования;

воспитательные

– способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы, коллективизма и толерантности, дисциплинированности;

– способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

– способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

1.7. Категория обучающихся

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Возрастная категория обучающихся – учащиеся учреждений общего образования республики в возрасте 11 – 15 лет.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 3 года.

Объем программы – 576 часов.

Продолжительность занятий – 45 минут с 10-ти минутным перерывом.
Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

1.9. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий
Формы организации занятий.
Основными формами обучения являются:
– групповые занятия;
– индивидуальные занятия;
– игровая (командная) деятельность;
Виды занятий:
теоретические;
практические:
учебно-тренировочные;
инструкторско-методические;
соревнования;
аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).
Основными средствами обучения являются:
– физические упражнения общей и специальной физической подготовки;
– подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;
– игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры;.
Методы организации занятий:
– **общепедагогические и специфические методы обучения:** словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы.
Практические методы:
– метод упражнений (методы строго и частично регламентированных упражнений);
– игровой;
– соревновательный;
– круговой тренировки.
Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения структурных элементов или целостного двигательного действия.
Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.
Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.
Режим занятий.
1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год)
2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов в год)
3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов в год)
Академический час длится 45 минут.
Продолжительность занятий – 90 минут.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.
Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов
Личностные результаты:
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

– понимать задачи, поставленные педагогом;

– знать технологическую последовательность выполнения работы;

– правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

– научиться проявлять творческие способности;

– развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

– учиться работать в коллективе;

– проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражает все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие и воспитание личности обучающихся.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

– потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

– умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

– спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

– стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение.

После окончания первого года обучения учащийся должен знать:

– расстановку игроков на поле;

– правила перехода игроков по номерам;

– правильность счёт по партиям;

уметь:

– выполнять перемещения и стойки;

– выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;

– выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

– выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

– выполнять падения.

После окончания второго года обучения учащийся должен:

знать:

– расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

– классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

– ведение счёта по протоколу;

уметь:

– выполнять перемещения и стойки;

– выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

– выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

– выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

– выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

– выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания третьего года обучения учащийся должен:

знать:

– переход средней линии;

– положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

– обязанности судей;

уметь:

– выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

– выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

– выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

– выполнять верхнюю прямую подачу;

– выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

– выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Проверка качества реализации программы осуществляется на основе анализа результатов выполнения контрольных нормативов и контрольных заданий, участия в соревнованиях и товарищеских играх.

Таблица 1

Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Начальный	**В области познавательной культуры:** **личностные** – владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; **метапредметные** – владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; **предметные** – владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. **В области нравственной культуры:** **личностные** – способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; **метапредметные** – способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности; **предметные** – способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. **В области трудовой культуры:** **личностные** – умение	Наблюдение, опрос, оценка практической двигательной деятельности по освоении разделов программы; Тестирование, наблюдение, собеседование, педагогический анализ качества выполнения технических приемов игры	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация.	***Предметные*** Владение: полученными знаниями в области физической культуры; основами технических действий ***Метапредметные*** Формирование самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, познавательных, коммуникативных действий. ***Личностные*** Способность к оценке своих поступков и действий других учащихся с точки зрения соблюдени	Дифференцированными заданиями на этапах разноуровневой подготовки являются: тестирование по теоретическому разделу программы; исходные и заключительные контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности; тестовые задания оценки уровней технической подготовленности обучающихся.

	обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; **метапредметные –** умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; **предметные –** умение содержать в порядке спортивный инвентарь оборудование, спортивную одеж ду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. **В области эстетической культуры:** **личностные –** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; **метапредметные –** формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; **предметные –** культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. **В области коммуникативной культуры:** **личностные –** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; **метапредметные –** находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности; **предметные –** владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. **В области физической культуры:** **личностные –** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; **метапредметные –** владение			я/нарушен ия моральных норм поведения. Проявлени е стремлени я к участие в соревнован иях.	

	навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; **предметные –** умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.				
Базовый	**В области познавательной культуры:** **личностные –** основы знаний о физической культуре; **метапредметные –** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; **предметные –** знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации. **В области нравственной культуры:** **личностные –** сознательное отношение к занятиям физкультурно-спортивной направленности; **метапредметные –** ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; **предметные –** умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. **В области трудовой культуры:** **личностные –** добросовестное выполнение учебных заданий; **метапредметные –** осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;	Целенаправленное наблюдение, опрос, оценка качества выполнения заданий по разделам программы, Тестирование, наблюдение, собеседование, педагогический анализ выполнения технических приемов игры	Технология оценивания учебного труда	**Предметные**: Знание программного материала. Владение полученными знаниями, навыками и умениями **Метапредметные** умение вып. работу в команде, умение выслушать друг друга, организация и планир тренировочной работы соблюдения в процессе деятельности правил безопасности **Личностные** Развитие доверия и способности к понимани	

	предметные – способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, **В области эстетической культуры:** **личностные** – красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; **метапредметные** – постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; **предметные** – умение подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития. **В области коммуникативной культуры:** **личностные** – находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности; **метапредметные** – проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; **предметные** – грамотно пользоваться понятийным аппаратом. **В области физической культуры:** **личностные** – владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; **метапредметные** – владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-			ю и сопереживанию чувствам других людей. Проявление стремления к самостоятельной работе. Самостоятельная подготовка к состязаниям, стремление к получению высокого результата	

	оздоровительной деятельности; **предметные** – способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.				
Углубленный	**В области познавательной культуры:** **личностные** – владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности; **метапредметные** – понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; **предметные** – знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. **В области нравственной культуры:** **личностные** – способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; **метапредметные** – ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; **предметные** – способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности,	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа по совершенствованию техники выполнения приемов игры Логические и проблемные задания; творческие задания; наблюдение педагогический анализ отношения обучающегося к самосовершенствованию	Наглядно-практическийсловесный, уровневая дифференциация	***Предметные*** Углубленные знания, практические умения и навыки, предусмотренные программой; Владение специальной терминологией. ***Метапредметные:*** Способность к постановке задачи и оценке необходимых ресурсов для ее решения. Творческий подход к решению задач, поиск аналогов, анализ существующих решений.	

	соблюдать правила игры и соревнований. **В области трудовой культуры:** личностные – умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одеж ду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; **метапредметные** – умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; **предметные** – обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. **В области эстетической культуры:** **личностные** – формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; **метапредметные** – восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия; **предметные** – способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. **В области коммуникативной культуры:** **личностные** – находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности; **метапредметные** – владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;			**Личностн ые** Способнос ть к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдени я или нарушения моральной нормы; Развитая эмпатия.	

	предметные – способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. **В области физической культуры:** **личностные –** умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; **метапредметные –** владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой; **предметные –** способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.				

Раздел 2. Содержание программы
2.1. Учебный (тематический) план
Учебно-тематический план, 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе:			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практ.	
I	**Основы знаний**	**6**	**4**	**2**	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по основам знаний
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	
II	**Общая физическая подготовка**	**30**	**3**	**27**	Тестирование уровня физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	**Техническая подготовка**	**63**	**9**	**54**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13	
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13	
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
IV	**Тактическая подготовка**	**36**	**8**	**28**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	8	2	6	
V	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**2**	**6**	
	Итоговое занятие	**1**	**1**	**-**	Подв. итогов
Итого часов:		**В течение года**			
		144	**27**	**117**	

Учебно-тематический план, 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практич	
I	**Основы знаний**	**6**	**4**	**2**	Тестирование по основам знаний
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Классификация упражнений	2	2	-	
3	Виды соревнований	2	1	1	
II	**Общая физическая подготовка**	**20**	**3**	**17**	Тестирование уровня общей и специальн. физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	12	1	11	
2	Легкоатлетические упражнения	12	1	11	
3.	Подвижные игры	16	1	15	
III	**Специальная физическая подготовка**	**36**	**3**	**33**	
IV	**Техническая подготовка**	**93**	**9**	**84**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	12	1	11	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	21	2	19	
3.	Техника приёма мяча снизу	21	2	19	
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	21	2	19	
5.	Нападающие удары	18	2	16	
V	**Тактическая подготовка**	**52**	**8**	**44**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	16	2	14	
2.	Групповые действия	12	2	10	
3.	Командные действия	12	2	10	
4.	Тактика защиты	12	2	10	
VI	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**2**	**6**	
	Итоговое занятие	**1**	**1**	**-**	Подв. итогов
Итого часов:		**В течение года**			
		216	**27**	**189**	

Учебно-тематический план, 3 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич.	практич.	
I	**Основы знаний**	**6**	**4**	**2**	Тестирование по основам знаний
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Классификация упражнений	2	2	-	
3	Виды соревнований	2	1	1	
II	**Общая физическая подготовка**	**20**	**3**	**17**	Тестирование уровня общей и специальн. физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	12	1	11	
2	Легкоатлетические упражнения	12	1	11	
3.	Подвижные игры	16	1	15	
III	**Специальная физическая подготовка**	**36**	**3**	**33**	
IV	**Техническая подготовка**	**93**	**9**	**84**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	16	1	17	
2	Действия с мячом	20	2	18	
3.	Техника защиты. Действия без мяча	20	2	18	
4.	Подачи	25	2	23	
V	**Тактическая подготовка**	**52**	**8**	**44**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	16	2	14	
2.	Групповые действия	12	2	10	
3.	Командные действия	12	2	10	
4.	Тактика защиты	12	2	10	
VI	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**2**	**6**	
	Итоговое занятие	**1**	**1**	**-**	Подв. итогов
Итого часов:		**В течение года**			
		216	**27**	**189**	

2.2. Содержание учебного плана

Содержание программы, 1 год обучения

I. Основы знаний (6 час)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (60 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 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, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (36 часов)

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

Групповые действия. Взаимодействия 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.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

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

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Содержание программы, 2 год обучения

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема 1. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.

Тема 2. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Тема 3. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (20 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

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 с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

III. Специальная физическая подготовка (36 час)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20-40 %, выпрыгивание из приседа – 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным 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.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным

движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка (93 часа)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

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

Действия с мячом. Прием 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.

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).

При действиях с мячом. 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 приема мяча.

V. Тактическая подготовка (52 часа)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия 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 зон 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. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

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

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

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

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие.

Техника безопасности во время летних каникул.

Содержание программы, 3-й год обучения

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема 1. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.

Тема 2. Правила волейбола. Положение о соревнованиях.

Тема 3. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка (20 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20-30 м, 3 х 30-40 м, 4 х 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

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 с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

III. Специальная физическая подготовка (36 часов)

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси!», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, "крюком" через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка (93 часа)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Тактическая подготовка (52 часа)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие (1 час).

Техника безопасности во время летних каникул.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Контрольные испытания

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 5 попыток.

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; третий год обучения – 15.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

3.2. Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы

Виды работ и контроля	Максимальное количество баллов			
	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Итого
Лекционные занятия: - активное участие в лекционных занятиях; - конспектирование лекционного материала.	3	3	3	9
Текущий контроль на практических занятиях: - ответы на теоретические вопросы; - тестирование. Сдача контрольных нормативов - ответы на дискуссионные вопросы; - письменные практические задания; - выполнение домашнего задания.	10	10	10	30
Промежуточный контроль	7	7	7	21
Самостоятельная работа студентов: - самостоятельная работа с рекомендованными нормативными, учебными и научными источниками (изучение, конспектирование); - подготовка сообщений, докладов и рефератов; - решение педагогических ситуаций; - составление кроссвордов;	3	3	4	10

- решение заданий творческого характера; - выполнение дополнительных практических заданий.				
Итоговый контроль (экзамен)				30
Итого по дисциплине:				100

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Для качественной реализации программы необходимы организационно-педагогических условий. Одними из них являются материально-технические условия.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь.

N п/п	Наименование. Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование		
1	Сетка волейбольная со стойками комплект	2
2	Мяч волейбольный штук	25
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
3.	Барьер легкоатлетический	20
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект 3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	16
6.	Корзина для мячей	2
7.	Мяч теннисный штук	10
8.	Мяч футбольный	9
9.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	2
10.	Скакалка гимнастическая	25
11.	Скамейка гимнастическая	4
12.	Утяжелитель для ног	25
13.	Утяжелитель для рук	25
14.	Эспандер резиновый ленточный	25

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая	Практикум:	- литература по	- скакалки;	контрольные

физическая подготовка	- занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	теме; - слайды; - карточки с заданием.	- гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медицинболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;

	методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.			
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

Ресурсы сети Интернет

В помощь к самоподготовке http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

Электронные учебники http://www.iqlib.ru/

Периодика

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура в школе
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
4. Физкультура и спорт

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям

1. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст]: учеб. пособие / С.И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2010. – 98 с. – Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.

2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2008. – 42 с.

3. Твой олимпийский учебник [Текст] : учебное пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России ; Родиченко и др. – 24-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, – 2012. – 149 с. : ил.

4. 4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

5. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Издательство «Спорт», издание, – 2015

Литература для педагога

1. Волейбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н.

Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65000.html

2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб.пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Книга, 1999. – 317с.

3. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур, Т.А. Колупаева. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65006.html

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 24 с. – 978-5-906839-00-8. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65586.html

Приложение 2

Методические рекомендации педагогу дополнительного образования и методические указания обучающимся по дополнительной программе

Методические рекомендации преподавателю:

1. Изучив глубоко содержание программы, целесообразно разработать матрицу наиболее предпочтительных методов обучения и форм самостоятельной работы обучающихся, адекватных видам теоретических и практических занятий.

2. Необходимо предусмотреть задания по самостоятельной работе, выводя обучающихся на более высокий уровень освоения программы.

3. Для повышения качества самостоятельной работы, необходимо обучать обучающихся методам такой работы.

4. **Содержание теоретического занятия** должно отвечать следующим дидактическим требованиям:

– логичность, четкость и ясность в изложении материала;

– возможность проблемного изложения, дискуссии, диалога с целью активизации деятельности обучающихся;

– опора смысловой части излагаемого на подлинные факты, события, явления, статистические данные;

– тесная связь теоретических положений и выводов с практикой физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Преподаватель должен знать существующие в педагогической науке и используемые на практике дидактические и воспитывающие возможности теоретических занятий, а также их методическое место в структуре процесса обучения.

На практических занятиях преподаватель должен:

– практиковать комплексное использование общепедагогических и специфических методов обучения, присущих образовательной области «Физическая культура»;

– активно использовать комплексы общей и специальной физической подготовки, подводящие и подготовительные упражнения;

– при развитии двигательных качеств руководствоваться определенными и научно обоснованными наиболее благоприятными возрастными периодами развития определенных физических качеств;

– добиваться технически правильного выполнения двигательного действия на основе предупреждения и методически грамотного устранения ошибок, целенаправленного развития необходимых для этого двигательных качеств

Методические рекомендации обучающимся

На теоретических занятиях необходимо конспектировать основные моменты материала. В этих целях можно сокращать слова таким образом, чтобы они сохраняли смысл сказанного преподавателем. Могут быть также использованы и общепринятые сокращения, например, «ФКиС» – (физическая культура и спорт), «ФУ» – (физические упражнения).

В конце каждого занятия необходимо записывать литературные источники, которые необходимы для уточнения, расширения знаний, самостоятельной работы.

На практических занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются на практике двигательные умения и навыки на основе осознанного восприятия двигательных задач;

– целенаправленное освоение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий;

– освоение организационных форм проведения соревнований, правил игры;

Приложение 3

Методические рекомендации по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации учащихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого периода обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса – учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в волейболе.

2. Контрольные тесты и нормативы подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы физической подготовленности, предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности учащихся, являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах обучения.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности учащихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся волейболом.

5. Все виды контроля подготовленности учащихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения учреждения образования, где учащиеся проходят подготовку.

Ежегодно приказом утверждаются сроки сдачи аттестации по предметной области (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на аттестации по предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация назначается на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий уровень подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Учащиеся, не справившиеся с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки, не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный учащийся отчисляется за невыполнение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования итоговой аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

– освоение и практическое использование методик самостоятельной работы, направленной на совершенствование в избранном виде спортивной деятельности.

На контрольных занятиях обучающиеся выполняют аттестационные тесты на определение уровня развития двигательных качеств и освоения технико-тактических умений и навыков спортивной игры.