

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4
имени Л. И. Золотухиной**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ С. А. Гоппова

Протокол № _____

от _____ 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ О. П. Богачева

Протокол № _____

от _____ 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 4

имени Л.И. Золотухиной

_____ Н.П. Буркацкая

Приказ № _____

от _____ 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Ф.И.О педагога реализующего программу

Возраст обучающихся 12-15 лет

Количество часов:

В год 68 ч; в неделю 2

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы по волейболу Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.

Сургут, 2022

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа №4 имени Ларисы Ивановны Золотухиной

Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Методический совет МБОУ СОШ № 4 имени Л. И. Золотухиной
Уровень программы	Базовый
Цель	Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.
Задачи	Основными задачами программы являются: -укрепления здоровья; -содействие правильному физическому развитию; -приобретение необходимых теоретических знаний; -овладение основными приёмами техники и тактики игры; -воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, -коллективизма, чувства дружбы; -привитие ученикам организаторских навыков; -повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу); -подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу -Программа решает основные задачи физического воспитания: -укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся; -воспитание у школьников морально-нравственных качеств; -развитие основных двигательных качеств.
Ожидаемые результаты освоения программы	Выступление сборных команд в городских соревнованиях, улучшение физического развития занимающихся, повышение уровня физической подготовленности учащихся.
Срок реализации программы	2022-2023 учебный год
Количество часов в неделю / год	2 часа в неделю, 68 часов год
Возраст обучающихся	12-15 лет
Формы занятий	коллективная, групповая.
Методическое обеспечение	Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И.Лях и А.А.Зданевич, допущенная Министерством образования и науки РФ, Москва, «Просвещение», 2007г., включает в себя обязательный минимум содержания учебного предмета

	<p>основной школы. Она содержит учебный материал, как для уроков физической культуры, так и для других школьных форм физического воспитания. Программа служит основным документом для эффективного построения тренировочных занятий по волейболу и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.</p> <p>Программа включает следующие виды спортивной подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, тактическую, интегральную, психологическую подготовку. Распределение времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по волейболу представлено в примерном учебном плане.</p> <p>Важнейшим требованием к тренировочным занятиям являются обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.</p> <p>Основной показатель работы секции по волейболу - это динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовке (по истечении каждого года), выступления на городских соревнованиях.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения.)</p>	<p>Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ, наличие стойка волейбольная, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные, скамейка гимнастическая, скакалка гимнастическая, мат гимнастический.</p>
<p>Формы занятий</p>	<p>Очная. При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.</p>

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 июня 2008 г. № 164, от 31 августа 2009 г. № 320, от 19 октября 2009 г. № 427, от 10 ноября 2011 г. № 2643, от 24 января 2012 г. № 39
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 4 имени Л.И. Золотухиной;
- Положение о рабочих программах.

Программа соответствует Концепции развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации, которая направлена на «обеспечение доступности качественного образования независимо от места жительства, социального и материального положения семей обучающихся, самих обучающихся и состояния их здоровья, а также обеспечение максимально равной доступности образовательных программ и услуг дополнительного образования детей, путем установления координационных и регуляторных мер и механизмов для всех участников информационного образовательного взаимодействия».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Вид образовательной деятельности – общеразвивающая

Уровень освоения программы- базовый

Программа предназначена для учащихся 6,7 классов, в количестве 20 человек, в возрасте 12-15 лет.

Срок освоения программы: 1 год - режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу.

Объем программы/ количество часов- 68 часов.

Формы и режим занятий. Форма обучения - очная. При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

Формы обучения: групповая, коллективная.

Коллективные формы включает весь спектр социальных, педагогических и психологических проблем общения, взаимовлияний, лидерства в группах, руководства коллективами и командами.

Групповые формы применяются при взаимодействии на поле нескольких игроков одной и той же команды, стремящихся к выполнению определенной задачи. К ним относятся передачи мяча посредством согласованных действий, тактические комбинации.

Цель программы: Углубленное изучение спортивной игры Волейбол; Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству

Задачи: Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
 - содействие правильному физическому развитию;
 - приобретение необходимых теоретических знаний;
 - овладение основными приёмами техники и тактики игры;
 - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, -коллективизма, чувства дружбы;
 - привитие ученикам организаторских навыков;
 - повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу);
 - подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу
- Программа решает основные задачи физического воспитания:
-укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
-воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
-развитие основных двигательных качеств.

Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебных периодов	Количество учебных недель и количество учебных дней	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01.09.2022 – 31.05.2023	34 недель	26.10 – 08.11.2022	с 19 по 24.12.2022
		28.12 – 10.01.2023	с 15 по 24.05.2023
		27.03 – 04.04.2023	

Содержание программы

Учебный план

№	Основные разделы	Теория	Форма контроля	Практика	Форма контроля	Количество часов
1.	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	0	-	1	Сдача нормативов	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	Анкетирование	0	-	1
3.	Теоретическая подготовка	10	Тестирование	0	-	10
4.	Тактическая подготовка	10	Тестирование	5	Контрольные игры	15
5.	Общая физическая подготовка	2	Анкетирование	12	Товарищеские игры	14
6.	Специальная физическая подготовка	2	Анкетирование	6	Товарищеские игры	8
7.	Игровая подготовка	2	Тестирование	6	Соревнования	8
8.	Соревнования	1	Анкетирование	5	Соревнования	6
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	Анкетирование	3	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки	5
	Итого:	30		38		68

Содержание учебного плана

1. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. (практика)

Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (теория)

Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий волейболом. Выбор капитана. История развития волейбола. Ознакомление с местами проведения занятий.

3. Теоретическая подготовка (теория)

Теория.

Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в волейбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

4. Тактическая подготовка (теория, практика)

Теория.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Правильное расположение на волейбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа нападающего удара или блокирования мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в три паса».

Практика.

Применение необходимого способа приема в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования подачи мяча, выбор способа и направления подачи. Применение различных способов подачи (с изменением скорости и направления движения мяча) Выполнение передачи в руки партнёру, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Индивидуальные действия: выбор позиции игрока, момента и способа удара или блокирования. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником мяча. Определение игровой ситуации и осуществление подбора мяча изученными способами. Участие в учебных и тренировочных играх.

5. Общая физическая подготовка (теория, практика)

Теория.

Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практика.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета. Выполнение акробатических упражнений: перекуты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «волейбол через сетку», «Защита

укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта». Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей. Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

6. Специальная физическая подготовка (теория, практика)

Теория.

Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практика.

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары левой и правой рукой .

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом».

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.

7. Игровая подготовка (теория, практика)

Теория.

Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на волейбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передачи мяча на свободного игрока с целью нападающего удара. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра через сетку».

Практика.

Применение необходимого способа подачи в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования в ведении мяча, Применение различных способов подачи (с изменением скорости и направления движения с мячом, в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в руки партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Индивидуальные действия: выбор позиции игрока к получению им мяча, т. е. выбор момента и способа действия удар или блокировка мяча. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Соревнования (теория, практика)

Теория.

Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по волейболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практика.

Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов (теория, практика)**Теория.**

Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

Практика.

Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений

Календарно – тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Дата	
			план	план
1.	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1		
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		
Теоретическая подготовка (10 часов)		1		
3.	Перемещения игроков.	1		
4.	Передача мяча разными способами.	1		
5.	Учебная игра.	1		
6.	Упражнения на развитие прыгучести.	1		
7.	Учебная игра.	1		
8.	Прием контрольно-переводных нормативов.	1		
9.	Учебно-тренировочная игра.	1		
10.	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	1		
11.	Передача мяча разными способами в парах.	1		
12.	Подача мяча.	1		
Тактическая подготовка (15 часов)		1		
13.	Передача мяча.	1		
14.	Учебно-тренировочная игра.	1		
15.	Упражнения на развитие прыгучести.	1		
16.	Нападающий удар	1		
17.	Передача мяча в парах.	1		
18.	Учебно-тренировочная игра.	1		
19.	Упражнения на развитие прыгучести.	1		
20.	Основы судейства игры в волейболе.	1		
21.	Развитие ловкости.	1		

22.	Защита «зонная».	1		
23.	Правила игры в волейболе	1		
24.	Подача, передачи мяча. Учебная игра.	1		
25.	Тактические действия в защите.	1		
26.	Тактические действия в нападении.	1		
27.	Упражнения на развитие силы плечевого пояса.	1		
Общая физическая подготовка (14 часов)		1		
28.	Учебно-тренировочная игра.	1		
29.	Передача мяча разными способами в парах.	1		
30.	Упражнения на развитие прыгучести.	1		
31.	Учебно-тренировочная игра.	1		
32.	Удары	1		
33.	Тактические действия в защите.	1		
34.	Подача, передачи мяча, броски. Учебная игра.	1		
35.	Учебно-тренировочная игра.	1		
36.	Упражнения на развитие силы.	1		
37.	Учебно-тренировочные игры.	1		
38.	Тактические действия в нападении.	1		
39.	Подача, передачи мяча. Учебная игра.	1		
40.	Учебно-тренировочная игра.	1		
41.	Тактические действия в защите.	1		
Специальная физическая подготовка (8 часов)		1		
42.	Учебно-тренировочная игра.	1		
43.	Нападающий удар	1		
44.	Учебная игра.	1		
45.	Упражнения на развитие прыгучести.	1		
46.	Учебно-тренировочная игра.	1		
47.	Тактические действия в защите.	1		
48.	Учебная игра	1		
49.	Упражнения на развитие силы.	1		
Игровая подготовка (8 часов)		1		
50.	Передачи мяча. Учебная игра.	1		
51.	Упражнения на развитие прыгучести.	1		
52.	Учебная игра.	1		
53.	Прием контрольно-переводных нормативов.	1		
54.	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	1		

55.	Тактические действия в защите.	1		
56.	Тактические действия в нападении.	1		
57.	Учебная игра.	1		
Соревнования (6 часов)		1		
58.	Учебно-тренировочная игра .	1		
59.	Упражнения на развитие прыгучести.	1		
60.	Передача мяча в тройках, в парах	1		
61.	Учебно-тренировочная игра.	1		
62.	Упражнения на развитие прыгучести.	1		
63.	Основы судейства игры в волейболе.	1		
Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов (5 часов)		1		
64.	Передача мяча в тройках, в парах	1		
65.	Учебно-тренировочная игра.	1		
66.	Упражнения на развитие прыгучести.	1		
67.	Основы судейства игры в волейболе.	1		
68.	Основы судейства игры в волейболе.	1		

Формы аттестации и контроля

Во время работы по программе используются следующие формы контроля: игра (участие и самостоятельная организация), тестирование, соревнования, практическая работа, анализ, наблюдение в процессе практической деятельности. Отслеживание результативности осуществляется методами педагогической диагностики, включает оценку знаний, практических умений и навыков, достижений детей. Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Ожидаемые результаты

После окончания первого года обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта 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.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Дидактические материалы:

Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе .

Правила игры волейбол

Правила судейства в волейбол.

Регламент проведения турниров различных уровней.

Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

Рекомендации по организации подвижных игр.

Материально-техническое обеспечение:

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Волейбольные стойки	2
2	Волейбольная сетка	1
3	Мячи баскетбольные	15
5	Мячи волейбольные	15
6	Мячи набивные	5
7	Скакалки	10
8	Гимнастический маты	5
9	Гимнастические скамейки	5
10	Разноцветные фишки (маркера)	10

Система контроля: проведение промежуточного и итогового контроля.

Оценочные материалы*по теоретической подготовки*

Этап подготовки	Основные вопросы, темы, разделы.
ОГ – 1	<ol style="list-style-type: none">1. История развития волейбола в России.2. Режим дня спортсмена.3. Места занятий, оборудования инвентарь.4. техника безопасности.5. Правила игры.
ОГ – 2	<ol style="list-style-type: none">1. Краткий обзор истории волейбола.2. Требования к спортивной одежде и обуви.3. Понятия травматизма.4. Правила соревнований.5. Гигиенические значения водных процедур.6. Оборудование и инвентарь.

ОГ – 3	1. Краткий обзор истории волейбола. 2. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. 3. Понятия травматизма. 4. Правила соревнований. 5 Основы техники и тактики волейбола 6.Роль капитана команды его права и обязанности.
---------------	---

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»

по общей физической и специально физической подготовки
 прирост показателей

	1. По общей физической подготовке	
1	Бег 30 м	5, 9
2	Бег 300 м	75
3	Прыжок в длину с места	120
	2. По специально физической подготовке	
1	Вбрасывание	7
2	Бег на 30 м с ведением мяча (с)	7,0
3	Удар на точность (раз)	2-5

Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано»

по технико-тактической подготовки

Этап подготовки	тесты (содержание)
ОГ-1	Подача мяча, жонглирование мячом, прием мяча, передачи мяча. Техника передвижений в игре (обычный бег, бег спиной вперед, бег приставными шагами.)
ОГ-2	Перемещение, стойка игрока, повороты. Подбор мяча. Прием мяча. Блокирование летящего мяча. Техника передвижений в игре. Прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх – в стороны. Прыжки-отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.)
ОГ-3	Отработка нападающего удара по мячу. Блокировка летящего мяча. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом. Групповые действия: комбинации «игра в три паса. Командные действия. Индивидуальные действия игрока. Обороняющие действия против соперника с мячом. Групповые действия в обороне.

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя.

Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, выставление оценки «зачет», «незачет».

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998