**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма**



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Храбрых Сергей Иванович,

учитель физической культуры

Когалым, 2023

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основании:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273-ФЗ);
* приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепции развития дополнительного образования, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации детей от 04.09.2014 № 1726-р;
* Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);
* письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

*Направленность дополнительной образовательной программы.*

Направление: физкультурно-спортивное.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания. Технические приемы, действия и игра волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. На занятиях у детей развивается ловкость и сила рук, быстрота реакции, костно-мышечная система. Во время соревновательного процесса воспитывается физкультурно-спортивная этика.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во вре­мя игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги *в* де­ятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при пе­редачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют кост­ную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

*Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.*

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зри­тельные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способ­ность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотвор­но влияет на рост юных спортсменов.

*Цель и задачи дополнительной образовательной программы*

Цель программы:

1. Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействие укреплению здоровья детей их гармоничному физическому развитию;
3. Воспитание морально - волевых качеств занимающихся, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Программа последовательно решает задачи:

1. Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучать приемам волейбола,жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.
3. Развивать двигательные способности.
4. Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

*Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.*

Всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами. Систематические занятия спортом благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие.

Программа адресована юношами девушкам 13-17 лет (7-11 класс), группа со сменным составом. Наполняемость группы-18-36 человек.

*Сроки реализации дополнительной образовательной программы.*

Уровень программы – базовый. Общее количество часов - 68 часов в год, 2 часа в неделю. Срок реализации программы -1 год.

*Формы обучения и режим занятий.*

Формы обучения: очная, учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол. Одна из дополнительных форм реализации программы это применение дистанционных образовательных технологий, целью которых является целенаправленная самостоятельная работа обучающегося.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1 час | 2 раза в неделю | 2 часа | 68часов |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Содержание | Кол.часов | Результаты освоения  учебного предмета | | |
|  |  |  | личностные | метапредметные | предметные |
| **Теория**  ***Техническая подготовка***  **Тактическая подготовка**  **Общефизическая подготовка**  **Соревнования** | История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.  *Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком 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 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; 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 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.  *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.  *Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие 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.  Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.  *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. 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.  Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.  владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. | 4  42  20  На каждом занятии  2 | Владение знаниямиоистории возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.  Владение знаниями о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов.  Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.  умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.  Умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.  Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка  Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни­  Владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения  Стремление к освоению новых знаний и умений  Добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность  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-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. | Применять знания в организации здорового образа жизни.  Интересно и доступно излагать знания, грамотно пользоваться понятийным аппаратом  Применять знания о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов.  Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,  контролировать и анализировать эффективность этих занятий.  Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,  способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,  обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. |

***Содержание программы***

Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь при изучении понятий всего курса.

*Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от  
уже существующих образовательных программ.*

Занятия волейболом способствуют формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельной организации своего досуга средствами физической культуры.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их

дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Программа курса волейбол рассчитана на один год: включает в себя больше теоретическую, и менее практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол; в практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;

- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Технико-тактические приемы

*1. Подачи*

- техника выполнения прямой нижней подачи;

- прямая верхняя подача;

- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

*2. Передачи*

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;

- приём мяча снизу двумя руками;

- верхняя передача двумя руками над собой через голову;

- верхняя передача двумя руками в прыжке.

*3. Нападающий удар*

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

*4. Комбинированные упражнения*

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

*5. Учебно-тренировочные игры*

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

*6. Судейство игр*

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

III. Физическая подготовка. Техническая подготовка.

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

IV. Интегральная подготовка.

1. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.
2. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.
3. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.
4. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.***

Предметные, личностные и метапредметные результаты освоения программы

*Личностными результатами*  является формирование следующих умений:

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

*Метапредметные результаты*

* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;проговаривать последовательность действий;уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметьработать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональнуюоценку деятельности команды на занятии.
* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать ипонимать речь других;совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

*Предметные результаты:*

Ученик научится:

* Основным правилам игры в волейбол.
* Основным понятиям правил игры.
* Основам техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
* Технике ловли и подачи мяча.

## Ученик получит возможность научиться:

## Играть в волейбол.

* Навыкам игры в волейбол.
* Технике верхней передачи мяча после перемещения, технике нижней передачи мяча после перемещения.
* Основам техники выполнения передач мяча и нижней прямой подачи.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

***Формы контроля и оценка практической подготовленности***

По окончании курса учащийсяполучит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

*Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** | | | | | | | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | | | | | **девочки** | | | | | |
| **высокий** | | **Выше среднего** | | **средний** | | **низкий** | | **высокий** | | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | |
| ***I. Передача***  ***мяча*** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11  12  13  14 | 4  7  9  12 | | 3  5  6  9 | | 2  3  4  5 | | 1  1  2  3 | | 4  6  7  9 | | 3  4  5  7 | 2  3  3  4 | 1  1  2  3 | |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 11  12 | 3  5 | | 2  4 | | 1  2 | | 0  1 | | 3  4 | | 2  3 | 1  2 | 0  1 | |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11  12 | 4  6 | | 3  5 | | 2  3 | | 1  2 | | 4  5 | | 3  4 | 2  3 | 1  2 | |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | 4  6  6  6  7 | | 3  5  5  5  5 | | 2  3  3  3  3 | | 1  2  2  2  2 | | 3  5  5  5  6 | | 2  4  4  4  5 | 1  2  3  3  3 | 0  1  2  2  2 | |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13  14 | 5  6 | | 4  5 | | 3  3 | | 2  2 | | 4  5 | | 3  4 | 2  3 | 1  2 | |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15  16  17 | 4  4  5 | | 3  3  4 | | 2  2  2 | | 1  1  1 | | 3  4  4 | | 2  3  3 | 1  2  2 | 0  1  1 | |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15  16  17 | 5  5  7 | | 4  4  5 | | 3  3  4 | | 2  2  2 | | 4  4  5 | | 3  3  4 | 2  2  3 | 1  1  2 | |
| ***II. Подача мяча*** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11  12 | 7  8 | | 4  6 | | 3  4 | | 1  2 | | 6  7 | | 4  5 | 3  3 | 1  2 | |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11  12 | 4  6 | | 3  4 | | 2  3 | | 1  2 | | 4  5 | | 3  4 | 1  2 | 0  1 | |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13  14 | 8  9 | | 5  7 | | 3  5 | | 2  3 | | 6  7 | | 4  5 | 3  4 | 2  2 | |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13  14 | 5  6 | | 4  5 | | 2  3 | | 1  2 | | 4  5 | | 3  4 | 2  2 | 1  1 | |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15  16  17 | 6  7  8 | | 5  5  6 | | 3  4  4 | | 2  3  3 | | 5  5  6 | | 4  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 | |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15  16  17 | 5  7  8 | | 4  6  7 | | 2  4  5 | | 1  2  3 | | 4  5  6 | | 3  3  5 | 2  2  3 | 1  1  2 | |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | | **Оценка** | | | | | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | | **Выше среднего** | | **средний** | | **низкий** | | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| ***III. Нападающий удар*** | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 11  12  13  14 | | 3  4  6  8 | | 2  3  5  6 | | 1  2  3  4 | | 0  1  2  3 | | 2  3  6  6 | 1  2  5  5 | -  1  3  3 | -  -  2  2 |
| 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 15  16  17 | | 6  7  8 | | 5  6  7 | | 4  4  5 | | 3  3  4 | | 5  6  7 | 4  5  6 | 3  3  4 | 2  2  3 |
| 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 15  16  17 | | 5  7  8 | | 4  6  6 | | 3  5  5 | | 2  4  4 | | 4  6  6 | 3  5  5 | 2  4  4 | 1  3  3 |
| ***IV. Блокирование*** | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5  (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | | 2  2  5  6  8 | | 1  1  4  5  6 | | 1  1  2  4  4 | | -  -  1  2  3 | | 1  2  4  5  7 | 1  1  3  4  5 | -  -  2  3  3 | -  -  1  1  1 |
| 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1  (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | | 2  2  5  6  8 | | 1  1  4  5  6 | | 1  1  2  4  4 | | -  -  1  2  3 | | 1  2  5  5  7 | 1  1  3  4  5 | -  -  2  3  3 | -  -  1  1  1 |
| 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | 15  16  17 | | 4  5  6 | | 3  4  5 | | 2  3  4 | | 1  2  2 | | 3  4  5 | 2  3  4 | 2  3  3 | 1  1  1 |

***Методические материалы***

Формы занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

* Приемы и методы организации учебно - воспитательного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** |
| Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры  и методика судейства | Групповая, индивидуальная, подгрупповая,фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.  Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе. | Вводный,  положение о соревнованиях по волейболу. |
| Общефизическая подготовка  волейболиста | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование,  карточки судьи, протоколы |
| Специальная подготовка | Индивидуальная,  групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест. |
| Техническая подготовка волейболиста | Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,  соревнование |
| Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. | Учебная игра,  промежуточный отбор,  соревнование |

Формами подведения итогов по разделам, являются соревнования по игровой подготовке:

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

*Учебно-тренировочный этап.*

1. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.
2. Соревнования по волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

***Организационно-педагогические условия реализации Программы***

*Календарный учебный график*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Уровень обучения | Начало занятий | Окончание занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных часов (всего) | Режим занятий |
| 1 год | базовый | Сентябрь 2023 | Май 2024 | 34 | 68 | 1 час 2 раза в неделю |

*Кадровое обеспечение*

Программу реализует педагогический работник, имеющий высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеобразовательной программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

*Материально-технические условия*

Для реализации данной программы в МАОУ СОШ №1 имеется  необходимая   учебно-методическая  литература, что способствует качественно готовиться и проводить  учебный процесс.

 Спортивный зал, с разметкой волейбольной площадки который соответствует всем санитарным нормам. Зал оборудован волейбольной сеткой, а также стандартным и не стандартным спортивным оборудованием.Имеются волейбольные мячи.

*Список литературы*

Список литературы, используемой для подготовки занятий:

1. ЖелезнякЮ.Д., Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение» 2008.
2. ЖелезнякЮ.Д. , Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2009 г.
3. ЛяхВ.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2000 г.
4. МатвеевЛ.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.
5. НайминоваЭ.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. <http://www.zavuch.info/>
7. <http://mon.gov.ru/>

Список литературы для детей и родителей по тематике занятий:

1. КлещевЮ.Н., А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1990 г.
2. ФурмановА.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2000 г.