**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебно-тематический план  | 6 |
| 3. Содержание дополнительной программы | 8 |
| 4. Календарно-тематическое планирование | 9 |
| 5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы | 32 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы  | 35 |
| 7. Формы аттестации | 35 |
| 8. Список литературы | 40 |

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция);

- Приказа Министерства образования и науки Российской федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция);

- Приказа Министерства просвещения Российской федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";

- Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций";

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41).

* 1. 1.1 Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол; укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей, привитие интереса к занятиям спортом. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, теория и методика физического воспитания.

* 1. 1.2 Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

* 1. 1.3 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 12 до 18 лет.

* 1. 1.4 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

* Количество часов – 2 ч в неделю;
* Общее количество часов за год – 72.
	1. 1.5 Цель и задачи программы

**Цель и задачи** способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол, а также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

***Образовательные***

* формирование двигательных качеств;
* получение новых знаний.
* обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

* развитие физических навыков;
* закаливание;
* развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
* развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

* воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
* воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
* воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.
	1. 1.6 Методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: (устное разъяснение теоретического материала) создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки) применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

***1.7 Форма организации образовательной деятельности учащихся***

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, что учащиеся сами находят нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

* 1. Срок освоения программы

Программа базового уровня. Год обучения: группа первого года обучения и второго года обучения. Количество обучающих: 12-15 человек первого и второго года обучения.

***1.9 Особенности освоения программы:***

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

***1.10 Планируемые результаты***

Личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы.

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

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

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

**2. Учебно-тематический план**

**1 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний | 3 | 3 | - | Беседа, рассказ |
| 2. | Освоение техники передвижений | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 20 | - | 20 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 26 | - | 26 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 11 | - | 11 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 1 | - | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 5 | 1 | 4 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | ИТОГО: | 72 | 4 | 68 |  |

**Учебно-тематический план**

**2 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний | 4 | 4 | - | Беседа, рассказ |
| 2. | Освоение техники передвижений | 2 | - | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 20 | - | 20 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 26 | - | 26 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. | 11 | - | 11 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 1 | - | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 5 | - | 5 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | ИТОГО: | 72 | 4 | 68 |  |

Учебно-тематический план составлен с учетом проведения во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, летних школ др.

В период школьных каникул могут быть реализованы краткосрочные программы (модули) с переменным составом учащихся.

**3. Содержание дополнительной программы первого и второго года обучения.**

**Программный материал**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная****направленность** | **1-ый год обучения** | **2-ой год обучения** |
| 1 Основы знаний | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. |
| 2 Освоение техникой передвижений | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) |
| 3 Освоение техники приемов и передач мяча | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. | Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. |
| 4 Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.Верхняя прямая подача в прыжке.Прием подачи в зону 3. |
| 5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. |
| 6 Овладение тактикой игры в нападении. | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |
| 7 Овладение тактикой игры в защите | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». |
| 8 Овладение организаторскими способностями | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ |

**4. Календарно-тематическое планирование**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Раздел****Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **по плану** | **по факту** |  |
| **1 Основы знаний** | **3** |  |  |  |  |
| 1 | Комплектование группы (только 1 год)Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 2 | Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 3 | Технико-тактические действия в защите и в нападении. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| **2 Освоение техники передвижений** |  | **3** |  |  |  |
| 4 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6 | Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами. |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **3 Освоение техники приемов и передач мяча** |  | **20** |  |  |  |
| 7-8 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 9-10 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 11-12 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 13-14 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 15-16 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 17-18 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 19-20 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 21-22 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Перемещение игроков при приёме мяча.Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 23-24 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 25-26 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **4 Освоение техники подачи мяча и приема подач**. |  | **26** |  |  |  |
| 27-28 | Приём подачи.Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 29-30 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 31-32 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 33-34 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 35-36 | Приём подачиПередача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 37-38 | Приём подачиВерхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 39-40 | Приём подачиВерхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 41-42 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 43-44 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 45-46 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 47-48 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 49-50 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 51-52 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий** |  | **11** |  |  |  |
| 53-54 | Атакующие удары.Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 55-56 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 57 | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 58 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 59-60 | Упражнения на развитие прыгучести.Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 61 | Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 62 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 63 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **6 Овладение тактикой игры в нападении.** |  | **3** |  |  |  |
| 64 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 65 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 66 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **7 Овладение тактикой игры в защите** |  | **1** |  |  |  |
| 67 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **8 Овладение организаторскими способностями** | **1** | **4** |  |  |  |
| 68 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | 1 |  |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 69 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 70 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 71 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 72 | Товарищеские встречи между командами близлежащих школ |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | **Всего** | **4** | **68** |  |  |  |
| **Примечание**: 4 часа теоретических занятий проводятся в течение всего курса практических занятий |

**Календарно-тематическое планирование.**

**2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Раздел****Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **по плану** | **по факту** |  |
| **1 Основы знаний** | **4** |  |  |  |  |
| 1 | Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по ТБ | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 2 | Основные правила соревнований | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 3 | Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 4 | Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| **2 Освоение техники передвижений** |  | **2** |  |  |  |
| 5 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6 | Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами. |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **3 Освоение техники приемов и передач мяча** |  | **20** |  |  |  |
| 7-8 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 9-10 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 11-12 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 13-14 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 15-16 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 17-18 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 19-20 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 21-22 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 23-24 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 25-26 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.** |  | **26** |  |  |  |
| 27-28 | Приём подачи.Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 29-30 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 31-32 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 33-34 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 35-36 | Приём подачиПередача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 37-38 | Приём подачиВерхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 39-40 | Приём подачиВерхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 41-42 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 43-44 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 45-46 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 47-48 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 49-50 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 51-52 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий** |  | **11** |  |  |  |
| 53 | Атакующие удары.Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 54 | Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 55 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 56 | Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 57 | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 58 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 59 | Упражнения на развитие прыгучести.Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 60 | Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 61 | Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  |  |
| 62 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 63 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **6 Овладение тактикой игры в нападении.** |  | **3** |  |  |  |
| 64 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 65 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 66 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **7 Овладение тактикой игры в защите** |  | **1** |  |  |  |
| 67 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| **8 Овладение организаторскими способностями** |  | **5** |  |  |  |
| 68 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 69 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 70 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 71 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 72 | Товарищеские встречи между командами близлежащих школ |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | Всего | 4 | 68 |  |  |  |
| Примечание: 4 часа теоретических занятий проводятся в течение всего курса практических занятий |

**5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

Формы занятий, планируемых по каждому разделу первого и второго года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел** | **Формы занятий** | **Методы и приемы** | **Формы подведения итогов** |
| 1 | Основы знаний | Беседа РассказОбъяснение материала | Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ) | Опрос |
| 2 | Освоение техники передвижений | Объяснение материалаТестированиеСоревнование | Наглядный метод (педагогический показ)Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показТестирование |
| 3 | Освоение техники приемов и передач мяча | Объяснение материалаТестированиеСоревнование | Наглядный метод (педагогический показ)Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показТестирование |
| 4 | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Объяснение материалаТестированиеСоревнование | Наглядный метод (педагогический показ)Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показТестирование |
| 5 | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | Объяснение материалаТестированиеСоревнование | Наглядный метод (педагогический показ)Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показТестирование |
| 6 | Овладение тактикой игры в нападении. | Объяснение материалаТестированиеСоревнование | Наглядный метод (педагогический показ)Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показТестирование |
| 7 | Овладение тактикой игры в защите | Объяснение материалаТестированиеСоревнование | Наглядный метод (педагогический показ)Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показТестирование |
| 8 | Овладение организаторскими способностями | Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Тренировочная играИндивидуальный и групповой показ |

***6. Условия реализации программы:***

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-­гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
4. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные.

**Кадровое обеспечение** реализации программы: педагог дополнительного образования.

***7. Формы аттестации.***

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;

- Анализ игровой деятельности.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

**Оценочные материалы**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

* Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
* Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
* Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

* Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Методические материалы

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.\*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. Подача на выходящего игрока задней линии. 4. Подача «вразрез». 5. Подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. Подача на нападающего у сетки.

1. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

1. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4),. в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

1. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

***8. Список литературы***

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

7.Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г

8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.

9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.