МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Дом детского творчества Октябрьского района г.Грозного»

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» 08 2020г.

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
Протокол № 1
от «25» 08 2020г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ДДТ Октябрьского района
г.Грозного»
_____ А.А.Гарсиева
Приказ № _____
«___» _____2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

на 2020-2021 учебный год
направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возраст детей: 10 – 18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Газиев Тимур Хаваж-Баудинович

г. Грозный, 2020

комендована к реализации в МБУ ДО «ДДТ Октябрьского района г. Грозного».

Экспертное заключение рецензия от «06» 09 2018г.

Эксперт: **Медаева Хава Лемиевна - заведующая кафедрой дополнительного образования, воспитания и социализации личности** ЧИПКРО

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

2. - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. - Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция);
5. - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
6. - Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
7. - Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Направленность

Направленность дополнительной образовательной программы «Основы волейбола» физкультурно-спортивная. 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 помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте

В процессе изучения основ волейбола у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется 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.

1.3. Уровень освоения программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разноуровневая образовательная программа обучения.

Уровень	Кол-во часов в год	Срок обучения	Возрастной состав	Форма организации
Стартовый	144	1	10-18 лет разновозрастной	Групповая
Базовый	216	2	10-18 лет разновозрастной	Групповая
Продвинутый	216	3	10-18 лет разновозрастной	Групповая

Стартовый уровень - 1 год обучения, объем 144 часов. Охватывает круг первоначальных знаний и навыков, необходимых для работы занимающихся.

В группы стартового обучения приходят дети, не имеющие специальных навыков. Программа стартового уровня обучения разработана для обучаемых от 10 до 18 лет, форма организации - групповая, количество детей в группе до 15 человек. Режим работы – 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин. Обучающиеся успешно завершившие 1-й год обучения и желающие в дальнейшем заниматься в объединении, переходят на второй год обучения. Обучающиеся, получившие на 1-ом году обучения достаточные для себя знания и навыки, считаются завершившими обучение по программе стартового уровня.

В группы базового обучения приходят дети, обладающие основными навыками. При завершении обучения базового уровня обучающиеся могут перейти на продвинутый уровень программы (профессионально – ориентированный).

В группы продвинутого обучения приходят дети, обладающие совершенными навыками.

С целью выявления уровней обученности предлагается следующая градация:

I уровень – репродуктивный с помощью педагога;
II уровень – репродуктивный без помощи педагога;
III уровень – продуктивный;
IV уровень – творческий.

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению программ дополнительного образования вне специальных условий обучения и воспитания. Чем раньше родители осознают необходимость не только лечения, но и обучения, тем больших успехов они добьются.

1.4. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, растет пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной

нагрузкой, имеет оздоровительную направленность, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.5. Отличительные особенности программы.

Отличительными особенностями данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются игровые и соревновательные действия.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

1.6. Цель и задачи программы.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы — сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, содействовать разностороннему физическому развитию средствами волейбола.

1.7. Категория учащихся.

Программа адресована детям от 5до 18 лет.

Подростковый возраст (10-14 лет), называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

В группе могут заниматься 12-15 человек.

Условия набора учащихся

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся

В группе 1 года обучения –12-15 человек;

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения – 144 часа - ознакомительный

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

На 1 году обучения занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность учебного часа для учащихся – 40 минут.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Особенности организации образовательного процесса.

Как правило, в детское объединение приходят учащиеся с разным уровнем подготовки.

Темп освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы различный, поэтому программа включает 2 ступени (уровня) освоения:

I ступень обучения (ознакомительный уровень). На этом уровне закладываются основы техники приемов, передач мяча; простейшие технические приёмы обращения с волейбольным мячом.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили 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.

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: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

По окончании 1-го года обучения, занимающиеся волейболом, будут

знать:

- Влияние физических упражнений на организм человека.
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

приобретут навыки:

- Игры в волейбол по упрощенным правилам.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный план.

Учебный план первый год обучения

№ П./П.	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Введение в общеобразовательную программу. Вводное занятие Начальное диагностическое обследование учащихся.		**1**		**1**	Собеседование тестирование
Раздел I**.** Основы истории развития волейбола в России		**3**	**1**		теория
Раздел II**.** Влияние физических упражнений на организм человека		**6**	**5**		теоретическое
2.1.	Сведения о строении и функциях организма		1		
2.2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1		
2.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		1		
2.4.	Правила игры в волейбол		1		Теоретическое
2.5.	Места занятий и инвентарь		1		Теория
Раздел III**.** Общая физическая подготовка		**24**	**1**	**11**	Практика
3.1.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	2	1		Теоретическое
3.2.	Строевые упражнения	4		2	
3.3.	Гимнастические упражнения	4		2	
3.4.	Акробатические упражнения	4		2	
3.5.	Легкоатлетические упражнения	4		2	
3.6.	Подвижные игры и спортивные игры	6		3	
РазделIV**.**Специальная физическая подготовка		**22**	**1**	**10**	Тренировочное
4.1.	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	2	1		Теоретическое
4.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	4		2	
4.3.	Упражнения для развития прыгучести	4		2	
4.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах	4		2	
4.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	4		2	
4.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	4		2	
Раздел V**.** Техническая подготовка		**36**	**1**	**17**	Тренировочное
5.1.	Характеристика основных приемов техники	2	1		Теоретическое
5.2.	Техника нападения	18		9	
5.3.	Техника защиты	16		8	
Раздел VI**.** Тактическая подготовка		**36**	**1**	**17**	Тренировочное
6.1.	Понятие о тактике.	2	1		Теоретическое
6.2.	Тактика нападения	18		9	

6.3.	Тактика защиты	16		8	
Раздел VII. Контрольные игры и соревнования		**4**		**2**	Тренировочное
Раздел VIII. Контрольные испытания		**4**		**2**	Тестирование
Раздел IX. Посещение соревнований		**4**		**2**	
Итого:		**144**	**11**	**61**	

2.2. Содержание учебного плана

Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу
Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1 Теоретический раздел
Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Раздел II. Основы истории развития волейбола в России.
Раздел III. Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема№ 2.1.Сведения о строении и функциях организма человека.
Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема№2.2.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Тема№2.3.Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Тема№2.3 Правила игры в волейбол.
Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Тема№2.4 Места занятий, инвентарь.
Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Раздел III. Общая физическая подготовка.

Тема№3.1.Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.
Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Практические занятия.

Тема№3.2. Строевые упражнения. Команды для управлении группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение

скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема№3.3. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Тема№3.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Тема№3.5. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Тема№3.6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Раздел IV. Специальная физическая подготовка.

Тема№4.1. Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия.

Тема№4.2. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно- спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

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

Тема№4.3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Тема№4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев- на месте и в сочетании с различными

перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема№4.5.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема№4.6.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Раздел V Техническая подготовка.

Тема№5.1.Характеристика основных приемов техники.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Практические занятия.

Тема№5.2.Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема№5.3.Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование

Раздел VI. Тактическая подготовка.

Тема№6.1.Понятие о тактике.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тема№6.2.Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тема№6.3.Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником

через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом

Раздел VII. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Раздел VIII. Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Раздел IX. Посещение соревнований. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Итоговое занятие

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды и формы контроля, фиксация результатов:

Формы подведения итогов реализации программы

- участие в конкурсах
- участие в соревнования

Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей программы

Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, тестирование.
Текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», контрольные задания, тестирование.
Итоговый контроль (промежуточная и итоговая аттестация) –участие в муниципальных, зональных соревнованиях по волейболу.

Форма аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

В разделе *«***Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке***»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: контрольные нормативы по технической и тактической подготовке.

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.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой.

Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Оценочный материал

Приложение:

Физическая подготовка.

Сдача нормативов производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

Бег 30 м 6Х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, замахом назад за голову производится бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи.

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

Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3Х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания па точность подач.

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6Х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3Х3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочной группе - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара.

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

Испытание в защитных действиях («защита зоны»).

Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приема защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа первого года обучения -5; второго года обучения-10; учебно-тренировочная группа15-20.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается и выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: **1.** Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет-15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. **2.** Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

Физическое развитие и физическая подготовленность**.**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя реками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу	3

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (мальчики)

Возраст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3х10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	140	170	195	6.3	5.5	5.0	9.7	9.3	8.5	5.30	5.0	4.30	1	5	6
13	145	175	200	6.0	5.4	4.9	9.3	9.0	8.3	5.15	5.0	4.20	1	6	7

14	150	180	205	5.9	5.2	4.8	9.3	9.0	8.3	5.00	4.3	4.10	1	6	8
15	160	190	210	5.8	4.8	5.1	9.0	8.6	8.0	5.50	4.2	3.50	2	7	9
16	175	200	220	5.5	4.9	4.5	8.6	8.4	7.7	4.40	4.1	3.40	3	8	10

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (девочки)

Воз-раст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3х10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	130	160	185	6.4	5.7	5.0	10.1	9.6	8.9	6.00	5.3	5.0	4	13	19
13	135	170	190	6.3	5.5	5.0	10.0	9.5	8.8	5.45	5.2	4.45	4	14	20
14	140	175	200	6.2	5.4	5.0	10.0	9.4	8.7	5.20	4.5	4.30	5	15	21
15	145	180	200	6.1	5.4	4.9	9.9	9.3	8.6	5.15	4.5	4.20	5	15	22
16	155	185	205	6.0	5.3	4.9	9.7	9.0	8.5	5.10	4.4	4.10	6	16	23

Техническая подготовленность (мальчики)

Воз-раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол-во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3,4		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	3	4	5	3	5	7	2	3	4	1	2	3	1	2	3
13	4	5	6	4	6	8	3	4	5	2	3	4	2	3	4
14	5	6	7	5	7	9	5	6	7	3	4	5	3	4	5
15	6	7	8	6	8	10	6	7	8	4	5	6	5	6	7
16	7	8	9	7	9	12	7	8	9	5	6	7	6	7	8

Техническая подготовленность (девочки)

Воз-раст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол-во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3,4		
	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
12	2	3	4	3	4	5	1	2	3	-	-	-	1	2	3
13	3	4	5	4	5	6	2	3	4	1	2	3	2	4	6
14	4	5	6	5	6	7	3	4	5	2	3	4	3	4	6
15	5	6	7	6	7	8	4	5	6	3	4	5	4	5	7
16	6	7	8	7	8	9	5	6	7	4	5	6	6	7	9

Оценочный материал по теоретической подготовке

Тесты по физкультуре. Тема «Волейбол».

1.Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …
а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.
2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча …
а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч …
а) на сомкнутые предплечья;
б) на раскрытые ладони;
в) на сомкнутые кулаки.
4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является …
а) прием игроком стойки волейболиста;
б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
в) своевременное сгибание и разгибание ног.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается …
а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
б) полусогнутыми руками;
в) полным выпрямлением рук и ног.
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на …
а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
б) расстоянии 30-40 см выше головы;
в) уровне груди;
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
в) Прием на все пальцы рук.
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
а) Сверху двумя руками.
б) Снизу двумя руками.
в) Одной рукой снизу.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
а) Охлаждать поврежденный сустав.
б) Согревать поврежденный сустав.
в) Обратиться к врачу.

10. Размер волейбольной площадки и названия линий.

а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;

б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;

в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;

г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;
11. Какой подачи не существует?

а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх …

а) одной ногой;
б) обеими ногами.

13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6 В) 5

Б) 8 Г) 9

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Какова высота сетки для мужчин?

А) 2 м 43 см В) 2 м 64 см С) 2 м46 см

16. .Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

А) ударить по мячу прямыми руками

В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

С)подойти под мяч и сыграть за счет ног

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …

а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается. б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно. б) Два. в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …

а) подача считается проигранной;
б) подача повторяется этим же игроком;
в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …

а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то …

а) подача повторяется;
б) подача считается проигранной;
в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.

25. Либеро – это…а) судья в) игрок б) секретарь г) тренер

26. Специальная разминка волейболиста включает в себя …

а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.

27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?
а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.
28. Стойка волейболиста помогает игроку …
а) быстро переместиться «под мяч»;
б) следить за полетом мяча;
в) выполнить нападающий удар.

29. ***Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?***

А) игрок ударил несколько раз мячом об пол

Б) заступил ногой пространство площадки

В) выполнил прыжок перед подачей

Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

30. Высота волейбольной сетки для женских команд:

а) 2м 44см в) 2м 25см б) 2м 43см г) 2м 24см

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

С целью успешной реализации данной программы разработаны и оформлены: календарный учебный график, планы-конспекты занятий, дидактические и оценочные материалы.

4.1. Материально – технические условия реализации программы:

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей программой.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Список использованной литературы:

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям :

1. Волейбол (Азбука спорта). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.

2.Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревновании. Физкультура и спорт. 2005.

3. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.

Литература для педагога:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.

2. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.

3.Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.

5. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.

6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.

7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.

8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.

9. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2005.

10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.

11. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.

12. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.

13. Физическая культура в школе. – Журнал.