****

 **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» - ***физкультурно-спортивной направленности*** носит индивидуальный и групповой характер обучения.

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 вде­ятельности 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. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Данная программа разработана ***для детей 13-16 лет***.

***Формы обучения:***

* индивидуальная
* групповая
* командная
* очная

***Особенности организации образовательного процесса***: Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

***Режим занятий***: Среда:15:00-16:10, четверг: 15:00-16:10

Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

***Срок реализации*** программы: 1 год (144 часа)

***Наполняемость учебной группы*:** Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

***Формы проведения занятий*:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**1.2. Цели и задачи программы**

***Цель:*** углублённое изучение спортивной игры волейбол.

***Задачи:***

***1.* Обучающие задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча.

- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

**2. Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области

физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**3.** **Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;

- Воспитание моральных и волевых качеств;

- Развитие чувства коллективизма.

**1.3. Содержание программы**

**Вводное занятие**

Теория: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

**Общая физическая подготовка.**

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

**Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

**Техническая подготовка.**

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

**Тактическая подготовка.**

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

**Итоговое занятие**

Практика: Итоговая диагностика. Проведение игр.

**1.4. Планируемые результаты**

**Учащийся научится:**

***Знать:*** основы строения и функций организма; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде; методы тестирования при занятиях волейбола; правила игры в волейбол и судейства.

***Уметь:*** выполнять программные требования по видам подготовки; владеть основами техники и тактики волейбола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

**2.1. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации****(контроля)****Зачет/незачет** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | **Вводное занятие** | 1 | 1 | - |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка.**  | 54 | 4 | 50 |  |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | 47 | 4 | 43 |  |
| 4. | **Техническая подготовка.** | 18 | 6 | 12 |  |
| 5. | **Тактическая подготовка.** | 16 | 4 | 12 |  |
|  | **ИТОГО**: | **136** | **19** | **117** |  |

**2.2. Календарный учебный график**

Календарный учебный график реализации образовательной программы составляется в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

**Начало учебного года** – 1 сентября

**Окончание учебного года -** 31мая 2021 года

**Сроки проведения промежуточной аттестации**:

последние 2 учебные недели учебного года.

**2.3. Рабочие программы**

Рабочая программа учебного курса обеспечивает достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

Рабочая программа учебного курса содержит:

1) учебно-тематический план по курсу;

2) содержание курса.

 Полное изложение рабочей программы учебного курса, предусмотренного при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» приведено в Приложении.

**2.4. Методические материалы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена с учетом следующих нормативных документов:

1) Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 2 (9), 10 (6), 12, 55, 75);

2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 07.11.2018 № 196;

3) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

4) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (глава 8 «Требования к организации образовательного процесса»);

5) приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей учащихся среднего и старшего школьного возраста и рассчитана на занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

М*атериально-технические условия* реализации программы:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.

2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.

3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.

4. Гимнастические маты - 3 шт.

5. Скакалки - 10 шт.

6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.

7. Резиновые амортизаторы - 5 шт.

8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 12 шт.

9. Рулетка-1 штука.

**3.1. Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

**3.2. Оценочные материалы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| ***I. Передача******мяча*** | 1.Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз) | 11121314 | 47912 | 3569 | 2345 | 1123 | 4679 | 3457 | 2334 | 1123 |
| 2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 1112 | 35 | 24 | 12 | 01 | 34 | 23 | 12 | 01 |
| 3.Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 1112 | 46 | 35 | 23 | 12 | 45 | 34 | 23 | 12 |
| 4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 1314 | 46 | 35 | 23 | 12 | 35 | 24 | 12 | 01 |
| 5.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 1314 | 56 | 45 | 33 | 22 | 45 | 34 | 23 | 12 |
| 6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 151617 | 445 | 334 | 222 | 111 | 344 | 233 | 122 | 011 |
| 7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 151617 | 557 | 445 | 334 | 222 | 445 | 334 | 223 | 112 |
| ***II.Подача мяча*** | 1.Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 1112 | 78 | 46 | 34 | 12 | 67 | 45 | 33 | 12 |
| 2.Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 1112 | 46 | 34 | 23 | 12 | 45 | 34 | 12 | 01 |
| 3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 1314 | 89 | 57 | 35 | 23 | 67 | 45 | 34 | 22 |
| 4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 1314 | 56 | 45 | 23 | 12 | 45 | 34 | 22 | 11 |
| 5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| 6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 14 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| ***III.Нападающий удар*** | 1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 11121314 | 3468 | 2356 | 1234 | 0123 | 2366 | 1255 | -133 | --22 |
| ***IV.Блокирование*** | 1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)  | 1314 | 22 | 11 | 11 | -- | 12 | 11 | -- | -- |
| 2.Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток) | 1314 | 22 | 11 | 11 | -- | 12 | 11 | -- | -- |

 **Список литературы**

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебно-методическое пособие. Москва, 2010.
2. Тенденции развития современного волейбола. Современный волейбол. Выпуск № 1. Москва, 2011.
3. 1. Тенденции развития современного волейбола. Техника игры. Выпуск № 2. Москва, 2011.
4. Комплексная тренировка связующего игрока (методическое пособие). Выпуск № 5. Москва, 2011.
5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Выпуск № 7. Москва, 2011.
6. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передапч (подготовка связующего игрока). Методическое пособие. Выпуск № 9. Москва, 2011.
7. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов (методическое пособие). Выпуск № 10. Москва, 2012.
8. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. Методические рекомендации. Выпуск № 11. Москва, 2012.
9. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Методическое руководство. Выпуск № 16. Москва, 2014.
10. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие. Выпуск № 17. Москва, 2014.

 Приложение №1

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

**Рабочая программа по курсу**

**«Волейбол»**

Программа разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

 Занятия проводятся по 2 часа два раза в неделю. Курс рассчитан на 136 часов (в том числе теоретические занятия – 19 часов, практические занятия – 117 часов).

**Учебно-тематический план по курсу «Волейбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **занятия** | **Тема занятия** | **Кол-во** **часов** |
| 1-2 | Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 3-4 | Прием мяча снизу, передача сверху. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 5-6 | Прием и передача мяча сверху. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 7-8 | Нижняя прямая подача. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 9-10 | Передача мяча в парах сверху. Передача мяча в парах снизу. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 11-12 | Верхняя прямая подача, боковая подача, прием подачи. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 13-14 | Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 15-16 | Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 17-18 | Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 19-20 | Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 21-22 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 23-24 | Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 25-26 | Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 27-28 | ОФП. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 29-30 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 31-32 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 33-34 | Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 35-36 | Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 37-38 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 39-40 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 41-42 | ОФП. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 43-44 | СФП. Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 45-46 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 47-48 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 49-50 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 51-52 | Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 53-54 | Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Выбор места при приеме подачи. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 55-56 | Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 57-58 | Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 59-60 | Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 61-62 | Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 63-64 | Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 65-66 | Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| 67-68 | Учебно-тренировочная игра. | 4 |
| **Итого:** | **136** |