

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» пст. Чиньяворык

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета

Протокол №
« ____ » _____ 2022г.

УВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «СОШ» пст.
Чиньяворык _____ Е.В. Гусак

« ____ » _____ 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
дополнительно - общеразвивающая
программа физкультурно-спортивная
направленность «Волейбол»**

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ: 13-18 ЛЕТ.
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ - 3 ГОДА.

Автор-составитель:
Дубова Елена Владимировна
Учитель физической культуры

2022г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» пст. Чиньяворык

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета

Протокол №
« ____ » _____ 2022г.

УВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «СОШ» пст.
Чиньяворык _____ Е.В. Гусак

« ____ » _____ 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
дополнительно - общеразвивающая
программа физкультурно-спортивная
направленность «Волейбол»**

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ: 13-18 ЛЕТ.
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ - 3 ГОДА.

Автор-составитель:
Дубова Елена Владимировна
Учитель физической культуры

2022г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Название раздела	№ страниц
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6-9
1.4	Планируемые результаты	9
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	9
2.2	Учебный план	10-15
2.3	Условия реализации программы	15-16
2.4	Формы аттестации	16
2.5	Оценочные материалы	16-19
2.6	Методические материалы	19
2.7	Список литературы для педагогов, учащихся, родителей	19

1.1 Пояснительная записка

Волейбол - спортивная игра, которая сочетает в себе элементы различных видов спорта. Волейбол требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Этот вид спорта, характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Волейбол позволяет развивать у обучающихся такие качества как выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Настоящая программа разработана с учётом особенностей режима организации занятий в МБОУ «СОШ» пст. Чиньяворык. Направленность дополнительной общеобразовательной дополнительно -общеразвивающей программы "Волейбол"- физкультурно-спортивная.

Программа предусматривает подготовку обучающихся к соревнованиям, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья.

Программа составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (последняя редакция), Приказом Минпросвещения России от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минобрнауки России от 23 сентября 2017г. №846 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 №18226), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МБОУ «СОШ» пст. Чиньяворык, нормативными и локальными актами учреждения.

Актуальность программы

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается пониженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» способствует вовлечению обучающихся в учебный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение

программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности, формирует знания по здоровому образу жизни. **Новизна программы «Волейбол»** заключается в том, что процесс обучения строится на принципе внутригрупповой дифференциации. Необходимость дифференциации связана с комплектованием групп разновозрастного состава, с разным уровнем физической подготовки. На основании собеседований с родителями, наблюдений за обучающимися во время занятий формируются подгруппы для оказания действенного внимания каждому ребенку. Главным достоинством дифференцированного подхода в процессе обучения игре волейбол, является возможность адаптировать содержание, методы, формы и темп обучения к индивидуальным особенностям каждого ребенка, следить за его продвижением.

Отличительная особенность в том, что программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой. Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа общеразвивающая, т.е. предполагает развитие у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что занятия волейболом имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Всестороннее физическое развитие за счет систематических занятий физической культурой в целом и волейболом в частности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение необходимым дополнительным знаниям в области физической культуры и волейбола;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям в волейболе.

Развивающие:

- развить необходимые качества – быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость и пространственное мышление;
- развивать чувство коллективизма и волевые качества;

- развивать аналитические способности для принятия правильных тактических решений.

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом и здоровому образу жизни;

- воспитывать у обучающихся заинтересованный подход к занятиям физической культурой и волейболом;

- воспитывать нравственно – волевые качества (целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание)

1.3 Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на детей от 13 до 18 лет.

В группу может быть зачислен каждый ребенок, желающий заниматься волейболом и не имеющий медицинских противопоказаний (в том числе дети с ОВЗ) при наличии письменного разрешения врача. Набор детей осуществляется по заявлению родителей или законных представителей.

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма образовательного объединения – секция по волейболу.

Форма организации образовательного процесса – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий по составу участников - фронтальная, групповая, работа в парах, индивидуальная. По способу организации учебно-воспитательной деятельности – беседа, лекция, занятия, культурно-массовые мероприятия.

Продолжительность занятия составляет 2 раза в неделю по 2 часа.

Программа рассчитана на 2 года, 288 часов:

I год обучения 36 недель, 144 часа, 4 часа в неделю (занятия проходят 2 раза в неделю); II год обучения 36 недели, 144 часа, 4 часа в неделю (занятия проходят 2 раза в неделю).

Дополнительная общеобразовательная – дополнительно-общеразвивающая программа «Волейбол» состоит из трех разделов – теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, технико – тактическая подготовка. Разделы программы выстроены в соответствии с увеличением сложности теоретических вопросов и повышением интенсивности технической подготовки.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов)

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом (1 час)

Особенности поведения на волейбольном поле. Техника безопасности при проведении групповых занятий. Волейбольная сетка. Санитарно-гигиенические условия. Состояние здоровья. Спортивная обувь, одежда. Наколенники. Волейбольный мяч.

Основные технические приемы игры (1 час)

Стойки и перемещения. Нижняя передача. Поддача. Верхняя передача. Нападающий удар. Блокирование.

Основные правила игры в волейбол (1 час)

Игроки. Разметка поля. Волейбольная сетка. Счет в волейболе. Смена сторон площадки. Перерывы. «Решающее очко».

История волейбола (1 час)

История возникновения. Дальнейшее развитие. Пляжный волейбол. Волейбол – олимпийский вид спорта.

Основные правила проведения соревнований (1 час)

Правила игры. Жребий перед началом игры. Правило введения мяча в игру. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и поддача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Судейская терминология.

Общая физическая подготовка (1 час)

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (135 часов)

Упражнения на развитие тела (66 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений выполняемые на месте и в движении, с использованием оборудования (гимнастические палки, скакалки, всевозможные мячи, шведские стенки) или без него на основные группы мышц. Комплекс упражнений с преодолением веса тела в упорах и висах. Упражнения с партнером. Упражнения, направленные на укрепления опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на развитие двигательных способностей (69 часов)

Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений с мячом для развития специальной ловкости. Подготовительные упражнения для развития физических качеств начинающих волейболистов. Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Комплекс упражнений с элементами волейбола. Комплекс упражнений для разгибателей туловища.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (144 часа)

Развитие специальной ловкости и тренировку управления мячом (10 часов)

Вращение мяча вокруг туловища и ног. Дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами. Броски и ловля мяча одной и двумя руками. Перемещения и повороты с мячом. Перекаты с мячом. Броски мяча партнеру. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков.

Стойки и перемещения (15 часов)

Стойки для выполнения основных технических приемов игры в волейбол. Перемещения приставными шагами и бегом в различных направлениях лицом или спиной вперед. Двойной шаг. Скрестный шаг.

Передачи (17 часов)

Нижняя передача. Двумя руками. Одной рукой. Стоя. В приседе. Над собой. Вперед. За спину. Боком. Лицом к сетке. Спиной к сетке. Боком к сетке.

Верхняя передача. Двумя руками. Одной рукой. Стоя. В прыжке. В приседе. Над собой. Вперед. За спину. Боком. Передачи на удар от сетки. Передачи на удар из глубины площадки.

Подача (15 часов)

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Боковая. С вращением. Без вращения.

Нападающий удар (15 часов)

По ходу разбега. С переводом. С высокой передачи. Со средней передачи. С низкой передачи. С передней линии. Со средней линии. Обманный.

Введение в начальные игровые ситуации (10 часов)

Использование различных подводящих и волейбольных игр на уменьшенных площадках и с меньшим числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) в соревновательных условиях.

Блокирование (10 часов)

Одиночное. Групповое (двойное или тройное). На месте. После перемещения. Зонное. Ловящее.

Тактика нападения (15 часов)

Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении.

Тактика защиты (15 часов)

Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите.

Игра (22 час)

Учебные игры на счет.

Помимо выше перечисленных разделов в программу входят:

Промежуточная аттестация (2 часа) Промежуточная аттестация проводится по плану в конце года для оценки волейбольной подготовки.

Итоговая аттестация (1 час) Итоговая аттестация проводится по окончанию курса обучения и включает в себя оценку волейбольной подготовки для определения уровня освоения программы.

1.4 Планируемые результаты

В ходе реализации программы обучающиеся, приобретут следующие **знания**:

- правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом;
- основные технические приемы игры;
- правила игры в волейбол;
- история волейбола;
- основные правила проведения соревнований;
- понятие и функции общей физической подготовки;
- режим дня и питания;
- гигиена тренировочного процесса.

Будут обладать **умениями**:

- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие тела – парные или одиночные, с применением предметов и без и т. д.;
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие двигательных способностей: скорости, выносливости, гибкости, силы;
- контролировать физическую нагрузку на свой организм;
- выполнять технические приемы игры (стойки и перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, блокирование);
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения, соблюдать психологическую устойчивость во время занятий.

Приобретут **навык** игры в волейбол.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	3 года обучения
Начало учебного года	1 сентября 2022	1 сентября 2023
Окончание учебного года	27 мая 2023	27 мая 2024
Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 144 часа	36 недель 144 часа
Входной контроль знаний	1 сентября	
Текущий контроль успеваемости	В течении всего периода освоения программы	
Промежуточная аттестация обучающихся	20 мая	
Итоговая аттестация	27 мая 2024 года	
Продолжительность	2 часа	2 часа

учебных знаний	
Каникулы зимние	1 января – 10 января
Каникулы летние	1 июня – 31 августа
Выходные и праздничные дни, связанные с государственными праздниками	Суббота, воскресенье Праздничные дни, установленные Правительством РФ 4 ноября – День народного единства, 1,2,3- Новогодние каникулы, 7 января – Рождество Христово. 23 февраля – День защитника Отечества, 8 марта – Международный женский день, 1 мая – Праздник Весны и Труда, 9 мая – День Победы, 12 июня – День независимости России.

2.2 Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	Раздел 1 Теоретическая подготовка	3	
1.1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом.	1	
1.2	Основные технические приемы игры	1	
1.3	Основные правила игры в волейбол	1	
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка	68	
2.1	Упражнения на развитие тела	34	
2.2	Упражнения на развитие двигательных способностей	34	
3	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	72	
3.1	Специальные подготовительные упражнения с волейбольным мячом	10	
3.2	Стойки и перемещения	12	
3.3	Передачи	12	
3.4	Подача	12	
3.5	Нападающий удар	12	
3.6	Введение в начальные игровые ситуации	14	
4	Промежуточная аттестация	1	тестирование
	ИТОГО	144	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 часа)

1.1. Тема: Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом.

Особенности поведения на волейбольном поле. Техника безопасности при проведении групповых занятий. Волейбольная сетка. Санитарно-гигиенические условия. Состояние здоровья. Спортивная обувь, одежда. Наколенники. Волейбольный мяч.

1.2. Основные технические приемы игры.

Стойки и перемещения. Нижняя передача. Поддача. Верхняя передача. Нападающий удар. Блокирование.

1.3 Основные правила игры в волейбол.

Игроки. Разметка поля. Волейбольная сетка. Счет в волейболе. Смена сторон площадки. Перерывы. «Решающее очко».

Раздел 2. Общая физическая подготовка (68 часов)

2.1 Тема: Упражнения на развитие тела

Комплексы общеразвивающих упражнений выполняемые на месте и в движении, с использованием оборудования (гимнастические палки, скакалки, всевозможные мячи, гимнастические скамейки) или без него на основные группы мышц. Упражнения, направленные на укрепления опорно-двигательного аппарата.

2.2 Упражнения на развитие двигательных способностей

Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений с мячом для развития специальной ловкости. Подготовительные упражнения для развития физических качеств начинающих волейболистов.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (72 часов)

3.1 Развитие специальной ловкости и тренировку управления мячом.

Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмерка). Дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными и скрестными шагами, в приседе, прыжками и т.д.), или катить мяч.

Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке), на месте и после перемещения различными способами. Перемещения и повороты с мячом, зажатым между ног. Боковые перекаты, лежа с мячом в вытянутых руках или зажатым между ног.

Перекаты бедра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лежа на животе (мяч в руках). Удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках. Броски мяча партнеру одной и двумя руками снизу, сверху от груди из различных исходных положений (лицом к партнеру, спиной, боком), стоя, сидя, в прыжке, в приседе. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков. Ловля мяча в прыжке и до приземления бросание его партнеру.

3.2 Стойки и перемещения.

Стойка – удобное исходное положение тела, при котором ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед. Стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи, с толчка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов, стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи. Перемещения приставными шагами вперед, назад, влево, вправо. Двойной шаг. Скрестный шаг. Бег лицом, спиной вперед или приставными шагами с высоким подниманием бедра или с захлестом голени. Прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь ногами поочередно или одновременно. Остановки выпадом, приставлением ноги (шагом), скачком, на две ноги (прыжком).

3.3 Передачи.

Нижняя передача. Двумя руками. Одной рукой. Стоя. В приседе. Над собой. Вперед. За спину. Боком. Лицом к сетке. Боком к сетке.

Верхняя передача. Двумя руками. Одной рукой. Стоя. В прыжке. В приседе. Над собой. Вперед. Передача мяча над собой, в стену, на месте, друг другу в парах, передача через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с высокой, средней и низкой траекторией.

3.4 Подача.

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Боковая.

3.5 Нападающий удар.

По ходу разбега. С переводом. С высокой передачи. Со средней передачи. С низкой передачи. С передней линии. Со средней линии.

3.6 Введение в начальные игровые ситуации.

Использование различных подводящих и волейбольных игр на уменьшенных площадках и с меньшим числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) в соревновательных условиях.

4. Промежуточная аттестация (1 часа)

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	3	
1.1	История волейбола	1	
1.2	Основные правила проведения соревнований	1	
1.3	Общая физическая подготовка	1	
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	67	
2.1	Упражнения на развитие тела	33	
2.2	Упражнения на развитие двигательных	34	

	способностей		
3	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	72	
3.1	Развитие специальной ловкости и тренировку управления мячом.	6	
3.2	Стойки и перемещения	7	
3.3	Передачи	7	
3.4	Подача	7	
3.5	Нападающий удар	7	
3.6	Блокирование	7	
3.7	Тактика нападения	7	
3.8	Тактика защиты	7	
3.9	Игра	17	
4	Промежуточная аттестация	1	тестирование
5	Итоговая аттестация	1	
	ИТОГО	144	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 часа)

1.1. Тема: История волейбола.

История возникновения. Дальнейшее развитие. Пляжный волейбол. Волейбол – олимпийский вид спорта.

1.2. Основные правила проведения соревнований.

Правила игры. Жребий перед началом игры. Правило введения мяча в игру. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Судейская терминология.

1.3. Тема: Общая физическая подготовка.

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (67 часов)

2.1 Тема: Упражнения на развитие тела

Комплексы общеразвивающих упражнений выполняемые на месте и в движении, с использованием оборудования (гимнастические палки, скакалки, всевозможные мячи, шведские стенки) или без него на основные группы мышц. Комплекс упражнений с преодолением веса тела в упорах и висах. Упражнения с партнером. Упражнения, направленные на укрепления опорно-двигательного аппарата.

2.2 Тема: Упражнения на развитие двигательных способностей

Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Комплекс упражнений с элементами волейбола. Комплекс упражнений для разгибателей туловища.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (136 часов)

3.1 Развитие специальной ловкости и тренировку управления мячом.

Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмерка). Дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными и скрестными шагами, в приседе, прыжками и т.д.), или катить мяч. Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке), на месте и после перемещения различными способами. Броски мяча из-за спины и ловля за спиной одной и двумя руками. Перемещения и повороты с мячом, зажатым между ног. Боковые перекаты, лежа с мячом в вытянутых руках или зажатым между ног. Перекаты бедра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лежа на животе (мяч в руках). Удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках. Броски мяча партнеру одной и двумя руками снизу, сверху, от груди из различных исходных положений (лицом к партнеру, спиной, боком), стоя, сидя, в прыжке, в приседе. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков. Ловля мяча в прыжке и до приземления бросание его партнеру. Бросок мяча партнеру с последующим падением вперед в упор на руки. Передача мяча партнеру с закручиванием туловища в одну или разные стороны, между ног и над головой.

3.2 Стойки и перемещения.

Стойка – удобное исходное положение тела, при котором ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед. Стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи, стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов, стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи. стойка для перемещения на блоке, или для блокирования, стойка для разбега на удар.

Перемещения приставными шагами вперед, назад, влево, вправо. Двойной шаг. Скрестный шаг назад под углом 45 градусов. Поворот на 180 градусов и бегом. Бег лицом, спиной вперед или приставными шагами с высоким подниманием бедра или с захлестом голени. Прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь ногами поочередно или одновременно. Остановки выпадом, приставлением ноги (шагом), скачком, на две ноги (прыжком).

3.3 Передачи.

Нижняя передача. Двумя руками. Одной рукой. Стоя. В приседе. Над собой. Вперед. За спину. Боком. Лицом к сетке. Спиной к сетке. Боком к сетке. Верхняя передача. Двумя руками. Одной рукой. Стоя. В прыжке. В приседе. Над собой. Вперед. За спину. Боком. Передачи на удар от сетки. Передачи на удар из глубины площадки.

3.4 Подача.

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Боковая. С вращением. Без вращения.

3.5 Нападающий удар.

По ходу разбега. С переводом. С высокой передачи. Со средней передачи. С низкой передачи. С передней линии. Со средней линии. Обманный.

3.6 Блокирование.

Одиночное. Групповое (двойное или тройное). На месте. После перемещения. Зонное. Ловящее.

3.7 Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия в нападении (выбор места для выполнения второй передачи у сетки; вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); подача на точность в зоне - по заданию). Групповые тактические действия в нападении (взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3) Командные тактические действия в нападении (система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)).

3.8 Тактика защиты

2. Индивидуальные тактические действия в защите (выбор места при приеме подачи, выбор способа приема - сверху или снизу). Групповые тактические действия в защите (взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3). Командные тактические действия в защите (расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед»).

3.9 Игра

Учебные игры на счет.

4. Промежуточная аттестация (1 час)

Промежуточная аттестация за первое учебное полугодие по темам пройденного материала. Промежуточная аттестация в конце учебного года, оценка качества пройденного материала, контрольно-переводное тестирование.

6. Итоговая аттестация (1 час)

Итоговая оценка уровня освоения программы. Диагностика образовательных результатов методом тестирования

2.3 Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная дополнительно-общеразвивающая программа "Волейбол" реализуется в спортивном зале здания МБОУ «СОШ» пст. Чиньяворык, расположенному по адресу: Республика Коми, Княжпогостский р-н, пст. Чиньяворык, ул. Ленина, д. 4.

Материально– техническое обеспечение

№ п/п	Наименование основного оборудования	Единица измерения	Количество единиц
Объекты			

1	Спортивный зал 156,3 кв. м	штук	1
2	Гардероб	штук	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
3	Стойки для сетки	комплект	2
4	Сетка для волейбола	штук	2
5	Мячи для волейбола	штук	3
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6	Скакалки	штук	14
7	Набивные мячи	штук	4
9	Гимнастические скамейки	штук	1
10	Теннисные мячи	штук	8
11	Конусы	штук	10
12	Корзина для мячей	штук	1

2.4 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, аналитический материал (диагностика знаний), методические разработки (тестирование).

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (май).

Форма промежуточной аттестации: тестирование.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в форме протокола и являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы "Волейбол" и проводится по истечению срока реализации программы.

Итоговая аттестация по темам пройденного теоретического материала проводится в форме контрольного опроса (тестирование).

Результаты итоговой аттестации вносятся в протоколы, по результатам итоговой аттестации обучающиеся имеют право на получение документа об обучении по программе (справка).

2.5 Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов.

Оценка умений и навыков проводится по 5 балльной системе:

5 баллов – упражнение выполняется уверенно, с соблюдением основных требований к технике данного упражнения;

4 балла - упражнение выполняется уверенно, но есть незначительные ошибки в технике данного упражнения;

3 балла - упражнение выполняется неуверенно, есть грубые ошибки в технике;

2 балла – выполнены отдельные элементы упражнения;

1 балл – упражнение не выполнено.

Материалы для оценки общей физической подготовки 1 год обучения
(форма - сдача нормативов)

Показатели	Ед. измерения	Мальчики			Девочки		
		оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»
Приседания за 1 мин. с выпрыгиванием	кол-во раз	20	18	15	18	15	10
Прыжок в длину с места	См	120-110	100-90	80-70	110-100	90-85	80-70
Отжимание из положения Лежа (за 1 мин)	кол-во раз	20	18	15	18	15	10
Прыжок на скакалке (за 30 сек)	кол-во раз	40	35	25	40	35	25

Материалы для оценки технико-тактической подготовки 1 год обучения
(форма - сдача нормативов)

№ п/п	Ф.И.О. обучающ.	Управление мячом, стойки, передвижения	Передачи (сверху, снизу)	Подача (нижняя)	Нападающий удар (прямой)

Материалы для оценки общей физической подготовки 2 год обучения
(форма - сдача нормативов)

Показатель и	Ед. измерения	Мальчики			Девочки		
		оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»

Приседания за 1 мин. с выпрыгиванием	кол-во раз	25	20	15	20	18	16
Прыжок в длину с места	См	125-115	105-95	85-75	115-100	95-90	85-75
Отжимание из положения Лежа (за 1 мин)	кол-во раз	25	20	15	20	18	16
Прыжок на скакалке (кол-во за 30 сек)	кол-во раз	45	35	25	45	35	25

Материалы для оценки технико-тактической подготовки 2 год обучения
(форма - сдача нормативов)

№ п/п	Ф.И.О. обучающ.	Управление мячом, стойки, передвижения	Передачи (сверху, снизу)	Подача (нижняя, верхняя)	Нападающий удар	Блокирование

2.6 Методические материалы

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Лекция, Беседа	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Фото и Видео материалы	Ноутбук	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Практическая работа	Вербальный, наглядный	Фото и видео материалы	Ноутбук	Тестирование

3	Технико – тактическая подготовка	Практическая работа	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Фото и видео материалы	Ноутбук	Тестирование
4	Промежуточная аттестация	Практическая работа	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Фото и видео материалы	Ноутбук	Тестирование
5	Итоговая аттестация	Практическая работа	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	-	Ноутбук	Тестирование
6	Самоподготовка	Практическая работа	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	-	-	-

Список литературы для педагогов:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
3. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
4. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
7. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
8. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
9. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
10. Беляев, А.В. Волейбол на дополнительных занятиях физической культуры: 2-е изд. / А.В. Беляев. - М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил

