**Пояснительная записка**

 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 мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост спортсменов.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Актуальность программы для обучающихся заключается в возможности организовать свой досуг, научиться взаимодействовать в команде, общаться со сверстниками и старшими товарищами.

Для ОО актуальность программы состоит в возможности участия членов секции в соревнованиях областной спартакиады, организации соревнований внутренней спартакиады.

**Цель и задачи программы**

Цель

1. Снабдить обучающимися знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья обучающихся.
3. Воспитывать моральные и волевые качества обучающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.

 3.Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Данная программа модифицированная, основана на типовой и адаптирована для ОО.

Программа рассчитана на обучающихся от 15 до 19 лет.

Продолжительность реализации программы 1 год.

**Форма и режим занятий**

Занятия секции проводятся согласно расписанию дополнительного образования в объеме 6 часов в неделю в послеурочное время.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с детьми 15-19 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

**Ожидаемый результаты и способы определения их результативности**

По окончании изучения программы дополнительного образования "Волейбол" обучающиеся должны:

- овладеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;

- знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;

- сформировать первичные навыки судейства.

Для определения результативности освоения программы вводится двоичная система оценки: "освоил " и "освоил с поощрением".

Критерии оценки "освоил":

- добросовестное посещение занятий секции;

- сдача нормативов на оценку низкого и среднего уровня;

-участие в соревнованиях внутренней спартакиады

Критерии оценки "освоил с поощрением":

- добросовестное посещение занятий секции;

- сдача нормативов на оценку среднего и высокого уровня;

-участие в соревнованиях городской или областной спартакиады.

**Формы подведения итогов реализации программы**

- Итоги освоения программы подводятся в соответствие с таблицей контрольных упражнений в виде сдачи нормативов;

-Участие и результаты участия в соревнованиях внутренней и внешней спартакиады.

По окончании освоения программы обучающимся вручается свидетельство.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Общее количество часов** | **В том числе** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Основы знаний по волейболу | 2 | 2 | - |
| 2 | Общее физическое развитие | 4 | 2 | 2 |
| 3 | Технические и тактические приемы: подачи | 20 | 2 | 18 |
| 4 | Технические и тактические приемы: передачи | 20 | 2 | 18 |
| 5 | Технические и тактические приемы: нападающий удар | 20 | 2 | 18 |
| 6 | Технические и тактические приемы: блокирование | 20 | 2 | 18 |
| 7 | Технические и тактические приемы: комбинированные упражнения | 20 | - | 20 |
| 8 | Учебно-тренировочные игры.  | 20 | - | 20 |
| 9 | Судейство игр.  | 2 | 1 | 1 |
| **Итого:** | **128** | **13** | **115** |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Общее количество часов** | **В том числе** |
| **Теория** | **Практика** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Тема 1. Основы знаний по волейболу** | **2** | **2** | **-** |
| 1 | Понятие техники и тактики игры в волейбол | 1 | 1 | - |
| 1 |  Правила игры в волейбол | 1 | 1 | - |
| **Тема 2. Общее физическое развитие** |  |  |  |
| 2 | Теория физического развития. | 2 | 2 | - |
| Продолжение таблицы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 3 | Общее физическое развитие | 2 |  | 2 |
| **Тема 3.** **Технические и тактические приемы: подачи** | **20** | **2** | **18** |
| 4-5 | Обучение подачам | 4 | 2 | 2 |
| 6-7 | Техника выполнения прямой нижней подачи  | 4 | - | 4 |
| 8-9 | Техника выполнения прямой верхней подачи | 4 | - | 4 |
| 10-12 | Техника выполнения верхней боковой подачи | 6 | - | 6 |
| 13 | Зачетное занятие: техника выполнения подач в волейболе | 2 | - | 2 |
| **Тема 4. Технические и тактические приемы: передачи** | **20** | **2** | **18** |
| 14-15 |  Изучение техники работы рук и ног при выполнении передач верхом и низом. | 4 | 1 | 3 |
| 16-17 | Техника приёма мяча снизу двумя руками | 4 | 1 | 3 |
| 18-19 | Техника выполнения верхней передачи двумя руками перед собой с выходом | 4 |  | 4 |
| 20 | Техника верхней передачи двумя руками в прыжке | 2 | - | 2 |
| 21 |  Техника передач мяча верхом и низом в движении | 2 | - | 2 |
| 22 | Техника выполнения верхней передачи двумя руками над собой через голову  | 2 | - | 2 |
| 23 | Зачетное занятие: техника выполнения передач в волейболе | 2 |  | 2 |
| Продолжение таблицы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Тема 5.** **Технические и тактические приемы: нападающий удар** | **20** | **2** | **18** |
| 24-26 | Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой  | 6 | 1 | 5 |
| 27-28 | Техника постановки одиночного и группового блока. | 4 | 1 | 3 |
| 29 | Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3 | 2 | - | 2 |
| 30 | Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач | 2 | - | 2 |
| 31 | Нападающий удар с разбега | 2 | - | 2 |
| 32 | Нападающий удар после встречной передачи | 2 | - | 2 |
| 33 | Нападающий удар с собственного набрасывания мяча | 2 | - | 2 |
| **Тема 6.** **Технические и тактические приемы: блокирование** | **20** | **2** | **18** |
| 34 | Изучение техники разбега и выпрыгивания | 2 | 1 | 1 |
| 35 | Изучение техники перемещений блокирующего игрока | 2 | - | 2 |
| 36-37 | Техника одиночного блокирования | 4 | 1 | 3 |
| 38-39 | Техника парного блокирования | 4 | - | 4 |
| 40-41 | Техника группового блокирования | 4 | - | 4 |
| 42 | Техника страховки блокирующего игрока | 2 | - | 2 |
| 43 | Зачетное занятие по изученной техники блокирования | 2 | - | 2 |
| Окончание таблицы |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Тема 7.** **Технические и тактические приемы: комбинированные упражнения** | **20** |  **-** | **20** |
| 44-46 | Командные действия в защите | 6 | - | 6 |
| 47-49 | Командные действия в нападении | 6 | - | 6 |
| 50-52 | Взаимодействие игроков линии защиты и нападения | 6 | - | 6 |
| 53 | Зачетное занятие | 2 | - | 2 |
| **Тема 8. Учебно-тренировочные игры**. | **20** | **-** | **20** |
| 54 | Игра полным составом (6/6) | 2 | - | 2 |
| 55 | Игры неполным составом (5/5) | 2 | - | 2 |
| 56 | Игры неполным составом (3/3) | 2 | - | 2 |
| 57 | Игры неполным составом (2/2) | 2 | - | 2 |
| 58 | Игры неполным составом (1/1) | 2 | - | 2 |
| 59 | Игра на ограниченной площадке | 2 | - | 2 |
| 60 | Игры с двумя мячами через сетку | 2 | - | 2 |
| 61 | Игра с ограничением в счете | 2 | - | 2 |
| 62 | Игра с ограничением времени | 2 | - | 2 |
| 63 | Зачетное занятие | 2 | - | 2 |
| **Тема 8. Судейство игр.** | **2** | **1** | **1** |
| 64 | Основные нарушения правил. Судейские жесты. Правила проведения соревнований по волейболу  | 1 | 1 | - |
| 64 | Двухсторонние игры по правилам волейбола и их судейство | 1 | - | 1 |
|  | **Итого** | **128** | **13** | **115** |

**Содержание программы.**

**Тема 1. Основы знаний по волейболу.2ч**

Понятие о технике и тактике игры. Основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

**Тема 2. Общее физическое развитие.4ч**

Теория физического развития. Развитие различных групп мышц.

**Тема 3.** **Технические и тактические приемы: подачи. 20ч.**

Подача мяча в левую и правую стороны площадки. Подача мяча партнеру на точность. Передача мяча из-за лицевой линии. Техника выполнения прямой нижней подачи, ее отработка. Прямая верхняя подача, ее отработка. Ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

**Тема 4. Технические и тактические приемы: передачи. 20ч.**

 Особенности верхней передачи двумя руками перед собой с выходом.

Отработка приёмов передачи мяча снизу двумя руками. Отработка верхней передачи двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке: ее отработка

**Тема 5. Технические и тактические приемы:**

**нападающий удар. 20 ч**

Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой, перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3). Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока. Отработка нападающих ударов. Нападающий удар с разбега, нападающий удар с собственного набрасывания мяча партнером. Нападающий удар после встречной передачи.

**Тема 6. Технические и тактические приемы:**

**блокирование. 20ч**

Стойки и передвижения блокирующего игрока. Технника одиночного, парного и группового блокирования. Техника страховки блокирующего игрока.

**Тема 7. Технические и тактические приемы:**

**комбинированные упражнения. 20ч**

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

**Тема 8. Учебно-тренировочные игры**. **20ч**

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.

**Тема 9. Судейство. 2ч**

 Изучение основных правил волейбола, действий судей, правил организации соревнований по волейболу. Судейство двухсторонних игр.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Форма занятий | Приемы и методы учебно-воспитательного процесса | Методический и дидактический материал | Техническое обеспечение занятий | Формы подведения итогов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Основы знаний по волейболу | Беседа  | Конспект | Раздаточный материал, плакаты | Волейбольные мячи, волейбольная сетка | Собеседование |
| 2 | Общее физическое развитие | Беседа, практические занятия | Тренировка | Раздаточный материал | Тренажерный зал | Сдача нормативов, соревнование |
| 3 | Технические и тактические приемы: подачи | Беседа, практические занятия | Тренировка | Таблица «Техника основных элементов игры в волейбол» | Волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи | Сдача нормативов |
| 4 | Технические и тактические приемы: передачи | Беседа, практические занятия | Тренировка | Таблица «Техника основных элементов игры в волейбол» | Волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи | Соревнование |
| 5 | Технические и тактические приемы: нападающий удар | Беседа, практические занятия | Тренировка | Таблица «Техника основных элементов игры в волейбол» | Волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи | Соревнование |
| 6 | Технические и тактические приемы: блокирование | Беседа, практические занятия | Объяснение тренировка | Раздаточный материал  | Волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи | Сдача нормативов |
| Окончание таблицы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Технические и тактические приемы:комбинированные упражнения | Беседа, практические занятия | Объяснение тренировка | Раздаточный материал  | Волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи | Сдача нормативов |
| 8 | Учебно-тренировочные игры | Практические занятия | Тренировка, спортивные игры |  | Скакалки,волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи | Соревнования |
| 9 | Судейство | Беседа, практические занятия | Тренировка | Таблица по теме «Судейство в волейболе» | Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка | Соревнования, викторина |

 **Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка**  |
| **юноши** | **девушки** |
| **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). | 151617 | 101214 | 81012 | 6810 | 468 | 81012 | 6810 | 468 | 246 |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 151617 | 6810 | 468 | 345 | 123 | 579 | 357 | 234 | 123 |
| 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) | 151617 | 81012 | 6810 | 468 | 246 | 6810 | 468 | 345 | 234 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 151617 | 101214 | 81012 | 6810 | 468 | 81012 | 6810 | 468 | 246 |
| 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) | 151617 | 6810 | 468 | 345 | 123 | 579 | 357 | 234 | 123 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 151617 | 81012 | 6810 | 468 | 246 | 6810 | 468 | 345 | 234 |
| 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 | 6810 | 468 | 345 | 123 | 579 | 357 | 234 | 123 |
| ***II. Подача мяча*** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 151617 | 81012 | 6810 | 468 | 246 | 6810 | 468 | 345 | 234 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 151617 | 101214 | 81012 | 6810 | 468 | 81012 | 6810 | 468 | 246 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 151617 | 101214 | 81012 | 6810 | 468 | 81012 | 6810 | 468 | 246 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 151617 | 81012 | 6810 | 468 | 246 | 6810 | 468 | 345 | 234 |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 151617 | 81012 | 6810 | 468 | 246 | 6810 | 468 | 345 | 234 |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 151617 | 6810 | 468 | 345 | 123 | 579 | 357 | 234 | 123 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка**  |
| **юноши** | **девушки** |
| **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 |
| 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 151617 | 678 | 567 | 445 | 334 | 567 | 456 | 334 | 223 |
| 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 151617 | 578 | 466 | 355 | 244 | 466 | 355 | 244 | 133 |
| ***IV. Блокирование*** | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток) | 1314151617 | 22568 | 11456 | 11244 | --123 | 12457 | 11345 | --233 | --111 |
| 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток) | 1314151617 | 22568 | 11456 | 11244 | --123 | 12557 | 11345 | --233 | --111 |
| 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | 151617 | 456 | 345 | 234 | 122 | 345 | 234 | 233 | 111 |

**Список источников**

1.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.

2.А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.

3.Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.

4.Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

5.Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

6.В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

7.Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002г.

7.Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002г.

9.Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998г.

10. Видеопособия.

**Приложение 1.**

**Учебный план**

**дополнительного образования в секции «Волейбол»**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст обучающихся: 15-19лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | 1 полугодие | 2 полугодие | Всего недель/часов |
| Всего недель | Всего часов | Всего недель | Всего часов | Всего недель | Всего часов |
| теория  | практика | атт | теория | практика | атт |
| 1. | Основы знаний по волейболу | 0,5 | 2 | - | - | - | - | - | - | 0,5 | 2 |
| 2. | Общее физическое развитие | 1 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 1 | 4 |
| 3. | Технические и тактические приемы: подачи | 5 | 2 | 18 | - | - | - | - | - | 5 | 20 |
| 4. | Технические и тактические приемы: передачи | 5 | 2 | 18 |  |  |  |  |  | 5 | 20 |
| 5. | Технические и тактические приемы: нападающий удар | 5 | 2 | 18 |  |  |  |  |  | 5 | 20 |
| 6. | Технические и тактические приемы: блокирование | 4 | 2 | 16 |  | 0,5 |  | 2 |  | 5 | 20 |
| 7. | Технические и тактические приемы: комбинированные упражнения |  |  |  |  | 5 |  | 20 |  | 5 | 20 |
| 8. | Учебно-тренировочные игры. |  |  |  |  | 5 |  | 20 |  | 5 | 20 |
| 9. | Судейство игр. |  |  |  |  | 0,5 | 1 | 1 |  | 0,5 | 2 |
|  | **Итого** | **32** | **128** |

**Приложение 2.**

**Календарный учебный график**

**дополнительной технической программы объединения «Робототехника»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | месяц | Всего учебных недель/часов | Всего часов по программе |
| Первый год обучения | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | все-го недель | все-го ча-сов | тео-рия | прак-тика | итого |
| Недели | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 32 | 128 | 24 | 54 | 80 |
| Кол-во часов | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 2 | 4 | 4 | 2 |  |  |  |  |