

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка………………………………………………………….3

Учебно-тематический план 1 года обучения…………………………………..7

Содержание программы 1 года обучения…………………………….…………8

Учебно-тематический план 2 года ……………..……………………………....10

Содержание программы 2 года обучения……….……………………………..11

Учебно-тематический план 3года обучения………………………………….14

Содержание программы 3 года обучения……………………………………..15

Учебно-тематический план 4года обучения…………………………………18

Содержание программы 4 года обучения……………………………………19

Методическое обеспечение образовательной программы…………………...22

Материально-техническое оснащение………………………………………...24

Литература ……………………………………………………………………....25

пояснительная записка

Программа» по волейболу учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа «Юный волейболист» является модифицированной.

При разработке программы за основу  была принята  программа по волейболу для спортивных школ. Программа была  адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции,  содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа «Юный волейболист» имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *общекультурная*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

*Актуальность программы*

Выбор спортивной игры – волейбол определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, а также несложным инвентарем и простыми правилами этой увлекательной игры, материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий в волейбол. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передачи, приема подачи и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности игры в волейбол создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования по волейболу, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

*Педагогическая целесообразность -* позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

**задачи**

### *Обучающие*

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры; волейбол;
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике игры в волейбол.

### *Развивающие*

* развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### *Воспитательные*

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 16 лет.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Возможен дополнительный набор на первый и последующий год обучения по результатам тестовых и практических заданий.

*Срок реализации программы* –4 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек, 2 год -12 человек,

 3 год обучения – 10 человек,,4 год -10 человек

.

 *Форма проведения занятий*: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

*Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:*

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестовых заданий, анализа полученных данных.

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Педагог секции использует варианты тестовых заданий и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**ожидаемые результаты**

*К концу обучения по программе обучающиеся:*

будут знать:

* что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правила игры в волейбол;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* правила проведения соревнований;
* основы судейства в волейболе; жестов судьи.

будут уметь:

* проводить специальную разминку для занятий волейболом;
* выполнять объем тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
* выполнять нормативы ОФП и СФП.

**формы подведения итогов**

Программа предусматривает входную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входной контроль. 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, зачетные игры внутри группы.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Он проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебных тестовых заданий по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

 **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

4часа в неделю (144 часа в год)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Название тем** | **1 год обучения** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Комплектование | 4 |  | 4 |
| 2 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 2 | 26 | 28 |
| 4 | Специальная подготовка | 3 | 24 | 27 |
|  5 | Техническая подготовка | 3 | 35 | 38 |
| 6 | Тактика игры | 3 | 4 | 7 |
| 7 | Учебные игры | 3 | 31 | 34 |
| 8 | Итоговое |  | 4 | 4 |
|  | Общее количество часов в год  | 19 | 125 | **144** |

**содержание программы 1 года обучения**

1. **Комплектование**
2. **Вводное занятие**.

**Теория.** Правила поведения и ТБ в спортивном зале при занятиях волейболом.

Исторические сведения о волейболе.

**Практика.** Подвижные игры «Вышибала», «Пионербол».

1. **Общефизическая подготовка**

**Теория.** Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Развитие двигательных качеств.

**Практика.**

* Эстафеты «Перенос мячей», «Преодоление препятствий».
* Общеразвивающие упражнения.
* Бег.
* Прыжки.
* Метания.

**3. Специальная подготовка**

**Теория** Развитие специальных качеств для занятий волейболом .

**Практика**

* Упражнения для развития прыжковой ловкости.
* Упражнения для развития силы.
* Упражнения для развития выносливости.
* Упражнения для развития гибкости.
* Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

**4. Техническая подготовка**

**Теория.** Значение верхней и нижней передачи.

**Практика.**

* Передачи мяча сверху.
* Передачи мяча снизу.
* Нижняя подача с укороченной дистанции.
* Подачи мяча сверху с трехметровой линии.
* Прием подачи после вбрасывания через сетку.

**5. Тактика игры**

**Теория.** Способы подачи мяча.

**Практика.**

* Подачи мяча в незащищенное место у «противника»
* Путем передачи мяча через сетку в углы затруднить ответные действия.

**6. Учебная игра**

**Теория.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Подачи мяча в незащищенное место у «противника». Подачи мяча через сетку броском.

**Практика**

* Пионербол.
* Игра в уменьшенном составе.
* Игра с обязательным розыгрышем в три касания.

*К концу 1 года обучения обучающиеся должны:*

**знать:**

• значение правильного режима дня юного спортсмена;

• разбор и изучение основных правил игры в волейбол;

• правила использования спортивного инвентаря.

**уметь:**

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

 • управлять своими эмоциями.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п |  | **2год обучения** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Теоретические сведения по разделу волейбол  | 5 | - | 5 |
| 3 | Общефизическая подготовка | - | 20 | 20 |
| 4 | Специальная подготовка | 3 | 16 | 19 |
|  5 | Техническая подготовка | 4 | 36 | 40 |
| 6 | Тактика игры | 4 | 8 | 12 |
| 7 | Подвижные игры | 6 | 36 | 42 |
| 8 | Итоговое занятие | 4 |  | 4 |
|  | Общее количество часов в год  | 27 | 117 | **144** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2 год обучения**

1. Вводное занятие

**Теория**

* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
* Развитие волейбола в России.
* Инвентарь и оборудование для игры в волейбол.
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений в волейболе.
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

**Практика.** Учебная игра в волейбол

1. **Теоретические сведения**
* Сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.
* Влияние физических упражнений на организм занимающихся, режим дня, самоконтроль на занятиях по волейболу;
* Правила игры в волейбол.
1. **Общефизическая подготовка**

**Теория.** История подвижных игр. Общеразвивающие упражнения для подготовки к игре в волейбол.

**Практика**

* Подвижные игры.
* ОРУ.
* Бег елочкой, 3х6, с изменением направления.
* Прыжки в длину, в высоту, через скакалку и скамейку.
1. **Специальная физическая подготовка**

**Теория** Необходимость развития специальных физических качеств при игре в волейбол.

**Практика**

* Упражнения для развития прыжковой ловкости.
* Упражнения для развития силы.
* Упражнения для развития выносливости.
* Упражнения для развития гибкости.
* Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.
1. **Техническая подготовка**

**Теория** Правила подачи мяча, приема подачи.

**Практика**

* Подачи мяча: снизу, с места подачи.
* Подачи мяча сверху, с 6-7 метров.
* Передачи мяча в стенку ,над собой.
* Нападающий удар в пол и в стенку.
* Передачи мяча сверху, снизу после перемещений.
1. **Тактика игры**

**Теория.** Понятие тактики: перемещение по площадке, очередность подачи.

**Практика.**

Подачи:

* затрудняющие прием «противником»,
* подача на слабейшего «противника».

Прием подач

* снизу,
* в зону,
* сверху.

**7. Подвижные игры**

**Теория.** Своевременный выход к мячу. Основные жесты судей.

**Практика.**

* Игра уменьшенным составом.
* Игра полным составом.

8. **Итоговое занятие.**

**Практика.** Игра в волейбол

*К концу 2 года обучения обучающиеся будут*:

**знать:**

* правила и приемы в волейболе;
* режим дня и комплекс ОФУ.

**уметь:**

* проводить специальную разминку для волейболиста;
* использовать различные приемы техники волейбола; навыки судейства в волейболе, навыки общения в коллективе;
* самостоятельно выполнять комплекс ОФУ.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Название тем** | **3 год обучения** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Теоретические сведения по разделу волейбол  | 5 | - | 5 |
| 3 | Общефизическая подготовка | - | 20 | 20 |
| 4 | Специальная подготовка | 3 | 16 | 19 |
| 5 | Техническая подготовка | 4 | 36 | 40 |
| 6 | Тактика игры | 4 | 8 | 12 |
| 7 | Учебные игры | 6 | 36 | 42 |
| 8 | Итоговое занятие | 4 |  | 4 |
|  | Общее количество часов в год  | 27 | 117 | **144** |

**содержание программы**

 **3 год обучения**

* 1. **Вводное занятие**

**Теория.**

* Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол.
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений в волейболе;
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

**Практика.** Учебная игра в волейбол

* 1. **Теоретические сведения**

**Теория.**

* Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
* Судейство. Классификация соревнований.
* Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.
* Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

**3. Общефизическая подготовка**

**Теория.** Теоретические основы тренировки. Значение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Классификация упражнений.

**Практика.**

* Гимнастические упражнения.
* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
* Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля.
* В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.
* Упражнения с гимнастическими поясами, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.
* Упражнения для мышц туловища и шеи.
* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног, таза.
* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).
* Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.
* Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20-30 м, 3 х 30-40 м, 4 х 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта.
* Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Мяч ловцу”.

**4. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Теоретические основы СФП**.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Специфические и неспецифические нагрузки, различные по величине и направленности.

**Практика.**

* Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку—20—30 м).
* По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.
* То же с набивными мячами в руках (2—5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.
* Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д.

.**5. Техническая подготовка**

**Теория.** Правила подачи мяча, приема подачи.2 –х сторонние игры

**Практика.**

* Подача верхняя прямая на точность.
* Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
* Прием подачи и первая передача из глубины площадки.
* Нападающий удар прямой: с высоких и средних передач.

**6. Тактика игры**

**Теория.** Понятие тактики: перемещение по площадке, очередность подачи. Страховка нападающих.

**Практика.**

* *Тактика нападения:* индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
* *Тактика защиты:* индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**7. Учебные игры**

**Теория.** Использование изученных технических приемов и тактических действий в игре.

**Практика.**

* Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
* Игра уменьшенным составом.
* Подача от лицевой линии

8. **Итоговое занятие.**

**Практика.** Игра в волейбол

К концу 3 года учащиеся будут:

**знать**:

* приемы в волейболе;
* основные технические приемы и тактические действия в игре;
* классификацию соревнований;
* правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности;
* виды травм и их предупредить.
* Как оказывать помощь при ушибах, растяжении связок.

**уметь**:

* выполнять упражнения ОФП и специальной разминки для волейболиста;
* применять изученные технические приемы и тактические действия в полном объеме;
* судить в волейболе,
* общаться в коллективе;
* самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Название тем** | **Количество часов** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Теоретические сведения по разделу волейбол  | 5 | - | 5 |
| 3 | Общефизическая подготовка | - | 15 | 15 |
| 4 | Специальная подготовка | 2 | 14 | 16 |
| 5 | Техническая подготовка | 4 | 36 | 40 |
| 6 | Тактика игры | 2 | 8 | 10 |
| 7 | Учебные игры | 6 | 36 | 42 |
| 8 | Соревнования различного уровня | 1 | 9 | 10 |
| 9 | Итоговое занятие | 4 |  | 4 |
|  | Общее количество часов в год  | **25** | **119** | **144** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**4 год обучения**

* 1. Вводное занятие

**Теория.**

* Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений в волейболе.
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

**Практика.** Учебная игра в волейбол.

**2. Теоретические сведения по разделу волейбол**

**Теория.** Выявление максимальных физических способностей и двигательных возможностей организма у ребят. Восстановление физических способностей, а так же общее оздоровление организма. Пропаганда и агитация занятий физической культуры. Физическая подготовка воспитанников к труду, защите Родины. Понятие о травмах и их предупреждении. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Правила судейства. . Судейская терминология.

**3. Общефизическая подготовка**

**Теория.** Воздействие на основные органы и системы физических нагрузок. Необходимость в общеразвивающих упражнениях для подготовки к игре в волейбол.

**Практика.**

*Гимнастические упражнения:*

* упражнения для мышц рук и плечевого пояса,
* упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля,
* в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении,
* упражнения для мышц туловища и шеи,
* упражнения без предметов индивидуальные и в парах,
* упражнения с набивными мячами,
* упражнения для мышц ног, таза,
* упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

*Акробатические упражнения*

* группировки и перекаты в различных положениях,
* стойка на лопатках,
* стойка на голове,
* кувырки вперед и назад.

*Легкоатлетические упражнения*:

* эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м,
* бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи,
* бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

*Подвижные игры:*

* “Охотники и утки”,
* “Перестрелка”,
* “Перетягивание через черту”,
* “Вызывай смену”,
* “Эстафета баскетболистов,
* “Ловцы”,
* “Борьба за мяч”,
* “Перетягивание каната”.

**4. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Классификация упражнений, применяемых при специальной физической подготовке по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

**Практика.**

* Для распределения и переключения внимания: упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями.
* Для снятия излишнего возбуждения: упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния).
* Для произвольной регуляции дыхания: дыхательные упражнения, различные по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности.
* Для развития качеств, необходимых для овладения техникой: упражнения на укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.
* Для развития качеств, необходимых для овладения тактикой: развитие быстроты реакции и ори­ентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.).

**5. Техническая подготовка**

**Теория.** Непрерывное совершенствование спортивной техники.

**Практика.**

* Упражнения в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены.
* Упражнения в страховке, в защите от ударов через сетку.

**6. Тактика игры**

**Теория.** Изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач. Страховка нападающих.

**Практика.**

* Вторая передача на точность из одной зоны в другую.
* Нападающий удар с переводом из одной зоны в другую.
* Одиночное блокирование прямого удара по ходу.
1. **Учебная игра – страховка товарища.**

**Теория.** Виды волейбола 2х2, 3х3, 4х4, 6х6

**Практика.**

* Двухсторонние игры различными составами,
* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6
1. **Соревнования различного уровня**

**Теория.** Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся волейболом.

**Практика.** Участие в соревнованиях различного уровня

1. **Итоговое занятие.**

**Практика.** Игра в волейбол

*К концу 4года обучения учащиеся* будут:

**знать**:

* - значение здорового образа жизни;
* технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
* сильнейшие команды по волейболу в нашей стране и за рубежом.
* правила проведения и судейство соревнований по волейболу;
* игровые функции каждого игрока.

**уметь**:

* выполнять объем тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
* выполнять нормативы ОФП и СФП.
* технически правильно осуществлять двигательные действия,
* судить соревнования,
* играть в коллективе;
* осуществлять соревновательную деятельность.

***МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** |
| **1** |  ПП и ТБ Правила игрыВ волейбол и методика судейства | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.Конспекты занятий для педагога.  | Вводный, положение о соревнованиях по волейболу. |
| **2** | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,поточная, фронтальная |  Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Тестовые задания, карточки судьи, протоколы |
| **3** | Специальная подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  | Зачет, тестовые задания, учебная игра,промежуточный тест. |
| **4** | Техническая подготовка  Юного волейболиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Зачет, тестовые задания, учебная игра, соревнование  |
| **5** | Игровая подготовка | В парах | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Учебная игра, промежуточный отбор,соревнование |

**Обеспечение программы методической продукцией**

* + 1. ***Теоретические материалы - разработки***
* Инструкции по охране труда на занятиях волейболом.
* Положение о проведении школьных соревнований по волейболу.
* Тестовые задания по физической подготовленности по ОФП
	+ 1. ***Дидактические материалы***
* Картотека упражнений по волейболу (карточки).
* Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
* Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
* Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
* «Правила игры в волейбол».
* Видеозаписи выступлений обучающихся.
* Правила судейства в игре в волейбол.
	+ 1. ***Методические рекомендации***
* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
* Рекомендации по организации подвижных игр.
* Рекомендации по организации соревнований по волейболу.

**Способы определения результативности**

**1.** Опрос учащихся по пройденному материалу.

2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.

3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.

4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

5. Тестирование по теоретическому материалу.

6. Контроль соблюдения техники безопасности.

7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

8. Контрольные игры с заданиями.

9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

11. Результаты соревнований.

12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для занятий по программе требуется:

 *спортивный школьный зал 12x24*

 *спортивный инвентарь и оборудование:*

* мячи на каждого обучающегося
* набивные мячи
* перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
* скакалки для прыжков на каждого обучающегося
* секундомер
* гимнастические скамейки – 5-7 штук
* сетки для волейбола
* гимнастические маты – 8 штук
* гимнастическая стенка
* табло для подсчёта очков
* волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

Амелин А.Н., Пашинин В.А.Волейбол (Азбука спорта). М. : ФиС, 1979.

. Волейбол в спортивной школе» - Минск : МГПТКполиграфии, 2006

Волейбол под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.

Орман Л. Современный волейбол. - М. : ФиС,1985.

Спортивные игры в физическом воспитании. Под редакцией профессора Ю. Портных.- С-Пб. :издательство РГПУ им.Герцена, 2008

Фурманов А. Подготовка волейболистов – Минск,2007

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**Литература для детей**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Волейбол (Азбука спорта). - М. : ФиС, 1979.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. – М. : ФиС, 1974
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Платонов В. Моя профессия – игра. – СПб. : Блиц, 2007.

**Использованные материалы и Интернет-ресурсы**

1. <http://www.volley.ru/pages/25/>
2. <http://www.volley.ru/pages/497/>
3. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
4. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
5. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>
6. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/239/>
7. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya-razvitiya-nizhnego-priema/>
8. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-verxnej-peredachi-i-chuvstva-distancii/>
9. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-bloka/>
10. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-svyazuyushhego-raspasovshhika/>