

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Левобережная средняя школа города Тутаева»
Тутаевского муниципального района

Утверждена
приказом по школе
144/01-10
от « 31 » августа 2023 г.
Директор _____ М.Л.Новикова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

(для детей 13-18 лет, срок реализации 3 год)

г. Тутаев 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	13
5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, приказа Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

Новизна программы в том, что она 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.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. 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 подач, чёткости удара 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 волейбола 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, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами 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 «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Необходимость разработки и внедрения предлагаемой программы

Данная программа необходима для

- привлечения интереса занимающихся;
- спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.
- формирования сборных команд филиала по волейболу;
- приобретения необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня;
- выполнения начальных спортивных разрядов,

Главными требованиями к проведению занятий по данной программе являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в волейболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся;

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа **углублённая**, 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.

Система оценивания

В ходе любой формы аттестации предусматривает безотметочный вариант - зачет, незачет.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 13 до 18 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 3 года.

Обучение по программе рассчитано на 35 рабочих недель.

Режим занятий

1 год – 210 часа из расчета 3 раза в неделю по 2 часа.

2 год – 210 часа из расчета 3 раза в неделю по 2 часа.

3 год – 210 часа из расчета 3 раза в неделю по 2 часа.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

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;

УМЕТЬ:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
 - повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
 - коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

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, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования 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.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка
4. гимнастические скамейки
5. гимнастические маты
6. скакалки
7. мячи набивные (масса 1кг)
8. мячи волейбольные
9. рулетка
10. гантели различной массы

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.

- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№ п/ п	Наименование разделов и (или) тем	Учебная нагрузка обучающихся, часов					Форма контроля
		Общая трудоемкость	Самостоятельная работа	Обязательная			
				Всего	в том числе		
			Теория		Практика		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Вводное учебное занятие	3ч	1ч	2ч	2ч		
1	Теоретические занятия:	24ч	6ч	18ч	18ч		опрос
1.1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	3ч	1ч		2ч		
1.2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	3ч	1ч		2ч		
1.3	Основы методики обучения в волейболе.	5ч	1ч		4ч		
1.4	Правила соревнований, их организация и проведение.	3ч	1ч		2ч		
1.5	Общая и специальная физическая подготовка.	5ч	1ч		4ч		
1.6	Основы техники и тактики игры.	5ч	1ч		4ч		
2	Практические занятия:	272 ч	92ч	180 ч		180 ч	наблюдение
2.1	Общая физическая подготовка.	46ч	16ч	30ч		30ч	
2.2	Специальная физическая подготовка.	46ч	16ч	30ч		30ч	
2.3	Техника нападения.	46ч	16ч	30ч		30ч	
2.4	Техника защиты.	46ч	16ч	30ч		30ч	
2.5	Тактика нападения.	44ч	14ч	30ч		30ч	
2.6	Тактика защиты.	44ч	14ч	30ч		30ч	
3	Контрольные игры и соревнования.	10ч	4ч	6ч		6ч	отбор в сборную
4	Контрольные испытания.	6ч	2ч	4ч		4ч	тестирование
	Итоговая аттестация						зачёт
	Итого:	315 ч	105ч	210 ч	20ч	190 ч	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-ого года обучения

Вводное занятие

Теория. Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

Раздел 1. Теоретические занятия

Тема 1.1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему.

Тема 1.2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Теория. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Тема 1.3. Основы методики обучения в волейболе.

Теория. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.

Тема 1.4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория. Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов.

Тема 1.5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Тема 1.6. Основы техники и тактики игры.

Теория. Понятие о технике.

Раздел 2. Практические занятия

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Практика. -Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-*Строевые упражнения.*

-*Гимнастические упражнения.*

-*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

-*Упражнения для туловища и шеи.*

-*Упражнения для мышц ног и таза.*

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- *Бег.*

- *Прыжки.*

- *Метания.*

*Спортивные игры.
Подвижные игры:
Ходьба на лыжах..*

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Тема 2.3. Техника нападения.

Практика.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

Подача мяча: - нижняя прямая на точность.

Тема 2.4. Техника защиты.

Практика.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча.

Тема 2.5. Тактика нападения.

Практика.

Индивидуальные действия.

Тема 2.6. Тактика защиты.

Практика.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

Раздел 3. Контрольные игры и соревнования.

Практика.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Раздел 4. Контрольные испытания.

Практика.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девушки	юноши
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	35	45
5.	(см) Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2-ой год обучения

№ п/ п	Наименование разделов и (или) тем	Учебная нагрузка обучающихся, часов					Форма контроля
		Общая трудоемкость	Самостоятельная работа	Обязательная			
				Всего	в том числе		
			Теория		Практика		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Вводное учебное занятие	3ч	1ч	2ч	2ч		
1	Теоретические занятия:	24ч	6ч	18ч	18ч		опрос
1.1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	3ч	1ч		2ч		
1.2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	3ч	1ч		2ч		
1.3	Основы методики обучения в волейболе.	5ч	1ч		4ч		
1.4	Правила соревнований, их организация и проведение.	3ч	1ч		2ч		
1.5	Общая и специальная физическая подготовка.	5ч	1ч		4ч		
1.6	Основы техники и тактики игры.	5ч	1ч		4ч		
2	Практические занятия:	272 ч	92ч	180 ч		180 ч	наблюдение
2.1	Общая физическая подготовка.	46ч	16ч	30ч		30ч	
2.2	Специальная физическая подготовка.	46ч	16ч	30ч		30ч	
2.3	Техника нападения.	46ч	16ч	30ч		30ч	
2.4	Техника защиты.	46ч	16ч	30ч		30ч	
2.5	Тактика нападения.	44ч	14ч	30ч		30ч	
2.6	Тактика защиты.	44ч	14ч	30ч		30ч	
3	Контрольные игры и соревнования.	10ч	4ч	6ч		6ч	отбор в сборную
4	Контрольные испытания.	6ч	2ч	4ч		4ч	тестирование
	Итоговая аттестация						зачёт
	Итого:	315 ч	105ч	210 ч	20ч	190 ч	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-ого года обучения

Вводное занятие

Теория. Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

Раздел 1. Теоретические занятия

Тема 1.1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Тема 1.2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Теория. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Тема 1.3. Основы методики обучения в волейболе.

Теория. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Тема 1.4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория. Виды соревнований.

Тема 1.5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Тема 1.6. Основы техники и тактики игры.

Теория. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года).

Раздел 2. Практические занятия

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Практика. -совершенствование навыков естественных видов движений.

-Строевые упражнения.

-Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.
Подвижные игры:
Ходьба на лыжах..

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Практика.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.*

Тема 2.3. Техника нападения.

Практика.

Действия без мяча.

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд.

Действия с мячом.

*- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.
Подача мяча: - нижняя боковая на точность.*

Тема 2.4. Техника защиты.

Практика.

Действия без мяча. *Перемещения и стойки.*

Действия с мячом. *Блокирование*

Тема 2.5. Тактика нападения.

Практика.

Групповые действия.

Тема 2.6. Тактика защиты.

Практика.

Индивидуальные действия. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Раздел 3. Контрольные игры и соревнования.

Практика.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Раздел 4. Контрольные испытания.

Практика.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девушки	юноши
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,9	4,8
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,8	11,1
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	175
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	40	47
5.	(см) Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,5	6,5
	в прыжке с места (м)	8	10

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	5
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	4
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	4
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	9
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	4

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3-ий год обучения

№ п/ п	Наименование разделов и (или) тем	Учебная нагрузка обучающихся, часов					Форма контроля
		Общая трудоемкость	Самостоятельная работа	Обязательная			
				Всего	в том числе		
			Теория		Практика		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Вводное учебное занятие	3ч	1ч	2ч	2ч		
1	Теоретические занятия:	24ч	6ч	18ч	18ч		опрос
1.1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	3ч	1ч		2ч		
1.2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	3ч	1ч		2ч		
1.3	Основы методики обучения в волейболе.	5ч	1ч		4ч		
1.4	Правила соревнований, их организация и проведение.	3ч	1ч		2ч		
1.5	Общая и специальная физическая подготовка.	5ч	1ч		4ч		
1.6	Основы техники и тактики игры.	5ч	1ч		4ч		
2	Практические занятия:	272ч	92ч	180ч		180ч	наблюдение
2.1	Общая физическая подготовка.	46ч	16ч	30ч		30ч	
2.2	Специальная физическая подготовка.	46ч	16ч	30ч		30ч	
2.3	Техника нападения.	46ч	16ч	30ч		30ч	
2.4	Техника защиты.	46ч	16ч	30ч		30ч	
2.5	Тактика нападения.	44ч	14ч	30ч		30ч	
2.6	Тактика защиты.	44ч	14ч	30ч		30ч	
3	Контрольные игры и соревнования.	10ч	4ч	6ч		6ч	отбор в сборную
4	Контрольные испытания.	6ч	2ч	4ч		4ч	тестирование
	Итоговая аттестация						зачёт
	Итого:	315ч	105ч	210ч	20ч	190ч	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-его года обучения

Вводное занятие

Теория. Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

Раздел 1. Теоретические занятия

Тема 1.1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Тема 1.2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Теория. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Тема 1.3. Основы методики обучения в волейболе.

Теория. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Тема 1.4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория. Понятие о методике судейства.

Тема 1.5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Тема 1.6. Основы техники и тактики игры.

Теория. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Раздел 2. Практические занятия

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Практика.

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

-*Строевые упражнения.*

-*Гимнастические упражнения.*

-*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

-*Упражнения для туловища и шеи.*

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах..

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Тема 2.3. Техника нападения.

Практика.

Действия без мяча.

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.*

Нападающие удары.

Тема 2.4. Техника защиты.

Практика.

Действия без мяча. *Перемещения и стойки.*

Действия с мячом. *Приём мяча.*

Блокирование

Тема 2.5. Тактика нападения.

Практика.

Командные действия.

Тема 2.6. Тактика защиты.

Практика.

Индивидуальные действия. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Раздел 3. Контрольные игры и соревнования.

Практика.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Раздел 4. Контрольные испытания.

Практика.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девушки	юноши
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8	4,7
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,7	11,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	180
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	45	50
5.	(см) Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	6,0 8,5	7,0 10,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	6
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	5
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	5
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	10
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	5

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Общие требования

Реализация дополнительной общеразвивающей программы должна проходить в полном соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области образования, нормативными правовыми актами, регламентирующими данное направление деятельности.

При обучении необходимо предусмотреть различные виды учебных занятий: лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, выездные

занятия, консультации и другие виды учебных занятий, используя при этом технические средства, способствующие лучшему теоретическому и практическому усвоению программного материала: видеофильмы, компьютеры, мультимедийные программы.

Для закрепления изучаемого материала рекомендуется проводить тестирование, а также практические занятия на специальном оборудовании.

При оценке качества подготовки слушателей необходимо широко использовать методологию экспертной оценки. Экспертные оценки - основаны на суждениях специалистов и выражаются в качественных оценках процессов или явлений, не поддающихся непосредственному измерению.

Основные методические материалы следует размещать на электронном носителе для последующей выдачи обучающимся.

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Образовательный процесс по программе ведёт учитель физической культуры, имеющий базовое высшее образование и опыт практической работы в соответствующей профессиональной сфере.

Информационное обеспечение образовательного процесса

Реализация программы обеспечена необходимым библиотечным фондом (печатными или электронными изданиями, включая электронные базы периодических изданий).

Библиотечный фонд помимо учебной литературы включает официальные, справочно-библиографические и периодические издания. По профилю программы имеются отечественные журналы:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – 2005. – 72 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
4. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

Во время обучения и самостоятельной подготовки обучающимся обеспечен доступ к сети Интернет.

Перечень рекомендуемых учебных изданий и Интернет-ресурсов

1. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре.
2. <http://nsportal.ru/>

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации

Оценка качества освоения программы включает процедуру определения соответствия индивидуальных образовательных достижений студентов требованиям программы и заказчика. Эта оценка осуществляется через входной контроль; текущую и итоговую аттестацию.

Входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования.

Текущая аттестация(текущий контроль усвоенных знаний и освоенных умений) проводится в процессе освоения слушателями программы в форме экспертного наблюдения, опроса и тестирования, а так же в процессе выполнения студентами индивидуальных заданий; практических, лабораторных, семинарских занятий; тренингов, деловых игр и т.п.

Итоговая аттестация проводится по результатам освоения программы. Содержание программы определяется в соответствии с поставленными целями и планируемыми результатами обучения. Формы и условия итоговой аттестации определяются МОУ «Левобережная средняя школа города Тутаева» Тутаевского муниципального района и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущей и итоговой аттестации разрабатываются оценочные материалы, которые предназначены для определения соответствия/несоответствия индивидуальных образовательных достижений слушателей основным показателям результата подготовки.

Аттестационные материалы должны целостно отражать объем проверяемых знаний, умений и компетенций обучающихся по соответствующим видам спортивной деятельности.

Внутренняя и или внешняя оценка качества

В процессе реализации программы может проводиться внутренняя и или внешняя оценка качества ее освоения в отношении:

соответствия программы установленным требованиям к ее структуре, порядку и условиям реализации;

соответствия процедуры (процесса) организации и осуществления учебного процесса;

соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

способности преподавателя результативно и эффективно выполнять деятельность по предоставлению образовательных услуг.

Эта оценка может проводиться в форме внутреннего мониторинга качества образования или внешней независимой оценка качества образования со стороны организации.