**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 80 с углубленным изучением английского языка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и согласовано на заседании МОПротокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (О.В. Соколова) | «Утверждаю»Приказ по школе № 332 от «31» августа 2020 г. |

# Дополнительная общеобразовательная

# общеразвивающая программа «Волейбол»

**Направленность – физкультурно-спортивная**

**Возраст детей – 12 – 15 лет**

**Срок реализации программы – 2 года**

***Программа составлена***

***Кошкиным М.Т.,***

 ***педагогом дополнительного образования***

***Ярославль***

***2019-2021***

**1 Пояснительная записка**

# Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

[Приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»](https://yadi.sk/i/II09z6jmQFXS4A).

Письмо ДОгМ № 01-50/02 – 2166/14 от 06.10.2014 г.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г.

№ 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

##### [Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-6-20)

##### Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295. [Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-8-20).

##### [Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/normativno_pravovye_dokumenty/koncepcija_razvitija_dopolnitelnogo_obrazovanija_detej_utverzhdennaja_rasporjazheniem_pravitelstva_rossijskoj_federacii_ot_4_sentjabrja_2014_g/2-1-0-9).

##### [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/normativno_pravovye_dokumenty/strategija_razvitija_vospitanija_v_rossijskoj_federacii_na_period_do_2025_goda/2-1-0-10)

##### [Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/normativno_pravovye_dokumenty/strategicheskaja_iniciativa_novaja_model_sistemy_dopolnitelnogo_obrazovanija_odobrennaja_prezidentom_rossijskoj_federacii_27_maja_2015_g/2-1-0-12)

##### [Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11)](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-14-20)

#####  Значимость программы:

В процессе изучения программы «Волейбол» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Возрастная группа** – учащиеся 12 до 15 лет (6 – 9 класс). Возможно зачисление в группу второго и последующих годов обучения.

**Наполняемость группы** – 10-14 человек

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся **в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю продолжительностью 45 минут.**

**Цель программы** - физическое развитие и совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств ребят через изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи:**

* укреплять здоровье школьников;
* содействовать правильному физическому развитию;
* приобрести необходимые теоретические знания;
* овладеть основными приемами техники и тактики игры;
* воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, чувство коллективизма, дружбы;
* повысить специальную, физическую, тактическую подготовки школьников по волейболу;

**Условия реализации программы:**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

**II.Учебно-тематический план**

**Учебно-тематический план** **1 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела  | Количество часов | Виды деятельности |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы знаний  | 2 | 2 | - | Беседа, рассказ |
| 2. | Освоение техники передвижений | 4 | - | 4 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 5 | - | 5 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 5 | - | 5 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 5 | - | 5 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 5 | - | 5 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 5 | - | 5 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 3 | 1 | 2 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | ИТОГО: | 34 | 3 | 31 |  |

**Учебно-тематический план** **2 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела  | Количество часов | Виды деятельности |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы знаний  | 2 | 2 | - | Беседа, рассказ |
| 2. | Освоение техники передвижений | 2 | - | 2 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 6 | - | 6 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 6 | - | 6 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 6 | - | 6 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 4 | - | 4 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 4 | - | 4 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 4 | - | 4 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | ИТОГО: | 34 | 2 | 32 |  |

**III.Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная****направленность** | **1-ый год обучения** | **2-ой год обучения** |
| 1 Основы знаний  | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. |
| 2 Овладение техникой передвижений | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) |
| 3 Освоение техники приемов и передач мяча | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. | Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. |
| 4 Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3. |
| 5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. |
| 6 Овладение тактикой игры в нападении. | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |
| 7 Овладение тактикой игры в защите | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». |
| 8 Овладение организаторскими способностями | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ |

**IV. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел****Тема занятий** | **Кол-во часов** |
| **теория** | **практика** |
|  | **1 Основы знаний** | **2** |  |
| 1 | Комплектование группы. Вводный инструктаж по ТБ Основные понятия об игре в волейбол. Правила игры в волейбол.  | 1 | - |
| 2 | Судейство. Жестикуляция судей.Технико-тактические действия в защите и в нападении. | 1 | - |
|
|  | **2 Освоение техники передвижений** |  | **4** |
| 4 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) |  | 1 |
| 5 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. |  | 1 |
|  | Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений |  | 1 |
| 6 | Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами. |  | 1 |
|  | **3 Освоение техники приемов и передач мяча** |  | **5** |
| 7 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра |  | 1 |
| 8 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра |  | 1 |
| 9 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра |  | 1 |
| 10 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра |  | 1 |
| 11 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Перемещение игроков при приёме мяча.Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра |  | 1 |
|  | **4 Освоение техники подачи мяча и приема подач**. |  | **5** |
| 12 | Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра |  | 1 |
| 13 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра |  | 1 |
| 14 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра |  | 1 |
| 15 | Приём подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра |  | 1 |
| 16 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра  |  | 1 |
|  | **5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий** |  | **5** |
| 17 | Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |
| 18 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра  |  | 1 |
| 19 | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное и групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра  |  | 1 |
| 20 | Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |
| 21 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |
|  | **6 Овладение тактикой игры в нападении.** |  | **5** |
| 22-23 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |
| 24-25 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |
| 26 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  | 1 |
|  | **7 Овладение тактикой игры в защите** |  | **5** |
| 27-31 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра |  | 5 |
|  | **8 Овладение организаторскими способностями** |  | **3** |
| 32-34 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | 1 | **2** |

**Календарно-тематическое планирование 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | РазделТема занятий | Кол-во часов |
| теория | практика |
|  | **1 Основы знаний** | **2** |  |
| 1 | Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Основные правила соревнований. Инструктаж по ТБ | 1 | - |
| 2 | Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения. | 1 | - |
|  | **2 Освоение техники передвижений** |  | **2** |
| 3 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. |  | 1 |
| 4 | Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами. |  | 1 |
|  | **3 Освоение техники приемов и передач мяча** |  | **6** |
| 5 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра |  | 1 |
| 6 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра |  | 1 |
| 7 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра  |  | 1 |
| 8 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра |  | 1 |
| 9 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра |  | 1 |
| 10 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра |  | 1 |
|  | **4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.** |  | **6** |
| 11 | Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра |  | 1 |
| 12 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра |  | 1 |
| 13 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.Учебная игра |  | 1 |
| 14 | Приём подачиПередача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра  |  | 1 |
| 15 | Приём подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра |  | 1 |
| 16 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра  |  | 1 |
|  | **5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий** |  | **6** |
| 17 | Атакующие удары.Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.Учебно – тренировочная игра |  | 1 |
| 18 | Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |
| 19 | Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи |  | 1 |
| 20 | Упражнения на развитие прыгучести.Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |
| 21 | Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).Учебно – тренировочная игра |  | 1 |
| 22 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Индивидуальное и нрупповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |
|  | **6 Овладение тактикой игры в нападении.** |  | **4** |
| 23 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |
| 24 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |
| 25-26 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  | 2 |
|  | **7 Овладение тактикой игры в защите** |  | **4** |
| 27-30 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра |  | 4 |
|  | **8 Овладение организаторскими способностями** |  | **4** |
| 31-34 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. |  | 4 |

**V. Результаты освоения программы**

**Знать:**

- правила игры волейбол;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь**:

 – технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

 – контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами;

- проводить разминку тренировочного занятия;

- применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные);

- судить соревнования по волейболу.

**VI. Контрольно-измерительные материалы**

**12 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Ошибки** |
| Стойка и перемещения игрока“5” – действие выполнено уверенно, легко.“4” – допущены 1-2 мелкие ошибки.“3” – допущены 2-3 существенные ошибки.“2” – искажены основные положения техники перемещения и стоек. | Мелкие ошибкиСчитается недостаточное сгибание ног в коленном суставе.Мышечное напряжение.Существенные ошибкиЧрезмерное напряжение и статичность стойки.Слишком сильный наклон вперед.Неправильная работа рук и ног.Отсутствие пластичности в перемещении.Лишние движения. |
| Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.“5” – упражнение выполнено без ошибок.“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения. | Прием мяча на прямых ногах.Руки в положении у груди.Мяч принимается с хлопком, т.е. недостаточно согнуты пальцы.Низкая траектория полета мяча. |
| Прием мяча снизу.“5” – упражнение выполнено без ошибок.“4” – упражнение выполнено правильно, но допущена незначительная ошибка.“3” – допущено 2-3 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.“2” – допущено 3 и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения. | Несвоевременный выход к летящему мячу.Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории полета мяча.Сгибание рук в локтевом суставе в момент приема мяча.Прием мяча стоя на прямых ногах. |
| Серийные передачи мяча снизу над собой.“5” – 15 передач без ошибок с первой попытки.“4” – 15-10 передач с 1-2 ошибками.“3” – 10-8 передач с 2-3 ошибками.“2” – менее 5 передач с 3-4 ошибками. | Высота передачи ниже 1м.Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища.Отскок мяча не под прямым углом.Не выполнено количество намеченных передач. |
| Передача мяча снизу в парах.“5” – упражнение выполнено без ошибок.“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения. | Прием мяча в неправильной стойке.Руки согнуты в локтевом суставе.Недопустим прием одной рукой, кулаками, ладонями. |
| Прием мяча снизу с подачи (нижней прямой).“5” – из 7 подач, 5 приемов без ошибок.“4” – из 7 подач, 4 приема, мяч оставлен на своей площадке.“3” – из 7 подач, 3 приема.“2” – из 7 подач, 0 приемов. | Недопустим прием мяча кулаками (мяч отскакивает неточно и улетает за площадку).Прием мяча ладонями приводит к задержке мяча.Высота полета мяча не ниже 2м.Не выполнено количество намеченных приемов мяча с подачи. |
| Передачи снизу двумя руками через сетку в парах.“5” – 10 передач без ошибок.“4” – 8 передач, 1-2 ошибки.“3” – 5 передач, 2-3 ошибки.“2” – менее 5 передач, 3 ошибки. | Неправильное выполнение стойки, перемещений к мячу, выхода к мячу.Сгибание рук в локтевом суставе.Неточность передачи.Количество невыполненных передач. |
| Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле. “3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.“2” – из 7 подач, 0 подач. | Неправильное подбрасывание мяча.Недостаточный или чрезмерный замах для удара.Удар по мячу выполняется рукой согнутой в локтевом суставе.После удара тяжесть тела не переносится на ногу стоящую впереди.Количество невыполненных подач. |
| Прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м. “5” – из 7 подач, 5 подач в поле.“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле. “3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.“2” – из 7 подач, 0 подач. | Неправильное подбрасывание мяча.Во время замаха руки, кисть идет не из-за головы.Не точный удар по мячу кистью руки.Не выполнено количество подач. |

**13 лет.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Ошибки**  |
| Передачи мяча сверху двумя руками над собой.“5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки.“4” – 10-8 передач, с 1-2 ошибками.“3” – 8-6 передач, 2-3 ошибки.“2” – менее 6 передач, 3-4 ошибки. | Высота передачи ниже 1м.Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой.Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.Мяч принимается с хлопками.Отскок мяча не под прямым углом.Не выполнено количество намеченных передач. |
| Верхняя передача за спину (в тройках из позиции: центральному, через центрального).Оценивается центральный.“5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки.“4” – 10-7 передач с 1-2 ошибками.“3” – 7-5 передач, 2-3 ошибки.“2” – менее 5 передач, 3-4 ошибки. | В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад.Отсутствует сопровождающее движение: руками вверх назад. |
| Прямая нижняя подача в зону 1 или 5: девочки с 7м, мальчики с 8м.“5” – из 6, 4 подачи в указанную зону.“4” – из 6, 3 подачи в указанную зону.“3” – из 6, 2 подачи в указанную зону.“2” – из 6, 0 подач. | Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5). |
| Прямая верхняя подача: девочки с 7м, мальчики с 8м.“5” – из 6, 3 подачи.“4” – из 6, 2 подачи.“3” – из 6, 1 подачи.“2” – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач. |
| Боковая подача (нижняя верхняя).“5” – из 6, 4 подачи.“4” – из 6, 3 подачи.“3” – из 6, 2 подачи.“2” – из 6, 0 подач. | Не правильная стойка.Не правильно подброшен мяч.Удар по мячу произведен согнутой рукой.Удар не по центру мяча. |

**14 лет.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Ошибки** |
| Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой.

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики“5” – 25 “4” – 20 “3” – 15  |  девочки201510 |

“2” – менее 10 передач. | Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой.Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.Высота передачи ниже 1м. |
| Серийные передачи мяча снизу над собой.

|  |  |
| --- | --- |
| мальчики“5” – 25 “4” – 20 “3” – 15  |  девочки201510 |

“2” – менее 10 передач. | Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки.Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.Высота передачи ниже 1м. |
| Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6.“5” – из 6, 4 подачи.“4” – из 6, 3 подачи.“3” – из 6, 2 подачи.“2” – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач в указанную зону. |
| Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки.“5” – из 6, 3 подачи.“4” – из 6, 2 подачи.“3” – из 6, 1 подачи.“2” – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки. |
| Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика).“5” – из 6, 3 подачи.“4” – из 6, 2 подачи.“3” – из 6, 1 подачи.“2” – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки. |
| Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка).“5” – из 6, 4 подачи.“4” – из 6, 3 подачи.“3” – из 6, 2 подачи.“2” – из 6, 0 подач. | Не своевременный выход к мячу.Во время прыжка согнуты ноги.Не правильный замах рукой.Удар произведен с недостаточной силой. |

**15 лет.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Ошибки** |
| Верхняя прямая или боковая подачи (в правую или левую части противоположной площадки).“5” – из 6, 4 подачи.“4” – из 6, 3 подачи.“3” – из 6, 2 подачи.“2” – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки. |
| Любые подачи в указанную зону противоположной площадки.“5” – из 6, 4 подачи.“4” – из 6, 3 подачи.“3” – из 6, 2 подачи.“2” – из 6, 0 подач. | Количество не выполненных подач в указанную зону. |
| Нападающий удар через сетку, верхняя передача из любой зоны.“5” – 5.“4” – 4.“3” – 3.“2” – менее 2 раз, 2-3 ошибки. | Не своевременный выход к мячу.Не правильный замах рукой.Удар произведен с недостаточной силой. |

**VII. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал или спортивная площадка

Сетка волейбольная - 1 шт.

Стойки волейбольные - 2 шт.

Гимнастические стенки – 1шт.

Гимнастические скамейки - 4 шт.

Гимнастические маты - 10 шт.

Скакалки – 15 шт.

Мячи набивные (масса 1 кг) - 2 шт.

Мячи волейбольные 15 шт.

**VIII. Учебно-методическое обеспечение**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А.А. Зданевич (М: Просвещение, 2005г.).