Структурное подразделение ГБОУ СОШ с. Хворостянка Муниципального района Хворостянка Самарской области, реализующее программы дополнительного образования детей.

Утверждено:

Руководитель ГБОУ СОШ с. Хворостянка О.А.Савенкова

« » августа 2020 г

Программа принята на основании решения методического совета

Протокол № « » августа 2020 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу «Амонд»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 15-18 лет

Срок реализации программы – 2 года

Составитель: Мащёлкина В.В.

Хворостянка 2019 г.

***Аннотация к программе***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу составлена с учетом современных требований к образовательным программам.

***Направленность программы***- физкультурно-спортивная.

***Возраст детей*,** участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 15 до 18 лет. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек.

***Срок реализации программы*** – 2 года.

Программа состоит из основных модулей: «Теоретическая подготовка. ОФП», «Техническая, тактическая и игровая подготовка», «Игровая подготовка».

***Цель:***обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в волейбол.

***Ожидаемые результаты:***

* развитие быстроты, ловкости, гибкости;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-спортивной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* рост личностного развития ребенка;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* умение ребенком оценивать свои достижения;

***Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу «Амонд» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 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 Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
* «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ.

***Новизна***данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**.

***Актуальность***программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Программа предоставляет возможность детям от 7 лет и старше, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе.

***Педагогическая целесообразность***дополнительной общеразвивающей программы по волейболу состоит в том, что она обеспечивает развитие физических и нравственных качеств, формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

***Цель:***обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в волейбол.

***Задачи:***

***Обучающие задачи программы:***

* ознакомить с принципами здорового образа жизни;
* ознакомить детей с принципами и правилами игры;
* ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения
* нестандартных ситуаций на соревнованиях; научить основам тактики и техники игры волейбол; игре в волейбол;
* ознакомить детей с правилами проведения соревнований по волейболу;
* обучить правилам восстановления организма после тренировок;
* ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции; научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

***Развивающие задачи программы:***

* развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции,
* выносливость;
* укреплять здоровье учащихся;
* развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей волейбола;
* развивать интерес к волейболу как виду спорта;

***Воспитательные задачи программы:***

* воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
* формировать интерес к активному образу жизни.
* воспитывать у детей чувство коллективизма и толерантное отношение.

***Возраст детей***, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – от 15 до 18 лет.

***Срок реализации программы:***

Программа рассчитана на 2 года, I год обучения (15-16 лет)- 126 часов ;II год обучения (17-18 лет)- 126 часов

***Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.***Занятия проводятся в группах, численностью – 15 человек.

***Формы и методы:***

* методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
* способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
* формы организации занятий: групповой, полным составом.

Данные формы организации учебно-воспитательного процесса подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей.

***Режим занятий:***

1 год обучения – 2 раза в неделю:

* 1 раз в неделю 2ч (с 10 минутным перерывом);
* 1 раз - 1,5ч (с 10 минутным перерывом).

2 год обучения – 2 раза в неделю:

* 1 раз в неделю 2ч (с 10 минутным перерывом);
* 1 раз - 1,5ч (с 10 минутным перерывом).

***Ожидаемые результаты:***

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны уметь*:**

* Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
* Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
* Обладать тактикой нападения и защиты;
* Судить соревнования по волейболу**.**

***Должны иметь навыки:***

* Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного
* приема и нападающих ударов, постановка блока, различных видов приема и передачи мяча;
* Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите;
* Самостоятельно применять все виды перемещений.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

***Учебный план программы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Год обучения*** | ***Наименование модуля*** | ***Количество часов*** | |
| 1год  обучения | № 1. Теоретическая подготовка. ОФП | 33 ч | 126 ч |
| № 2. Техническая, тактическая подготовка | 48 ч |
| № 3. Игровая подготовка | 45 ч |
| 2год  обучения | № 1. Теоретическая подготовка. ОФП | 27 ч | 126 ч |
| № 2. Техническая, тактическая подготовка | 55 ч |
| № 3. Игровая подготовка | 44 ч |

**План 1-го года обучения**

*Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП - 33 часа.*

Реализация этого модуля направлена на общую физическую подготовку, предусматривает всестороннее развитие физических способностей. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

***Цель данного модуля*** освоение навыков ОФП. Теоретическая подготовка.

***Задачи:***

***Обучающие***

- изучить основные исторические аспекты возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире;

- изучить правила игры в волейбол;

- изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена;

***Развивающие***

- развить общую выносливость;

- развить мускулатуру и силу мышц.

***Воспитательные***

- формировать интерес к активному образу жизни.

- воспитывать у детей чувство коллективизма и толерантное отношение

***Планируемый результат:***

- освоят основные навыки ОФП.

*Учебно-тематический план модуля №1 Теоретическая подготовка. ОФП – 33 часа.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | практика | | всего |
| Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |  | 1 | |
| 2 | Физическая культура и спорт в России | 1 |  | | 1 |
| 3 | Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. | 1 |  | | 1 |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. | 2 |  | | 2 |
| 5 | Правила игры в волейбол | 2 |  | | 2 |
| ОФП | | | | | |
| 7 | Выносливость | 1 | 4 | | 5 |
| 8 | Силовые способности | 1 | 4 | | 5 |
| 9 | Быстрота | 1 | 4 | | 5 |
| 10 | Прыгучесть | 1 | 4 | | 5 |
| 11 | Ловкость | 1 | 4 | | 5 |
| 12 | Итоговое занятие | 1 |  | | 1 |
|  | Всего часов | **13** | **20** | | **33** |

*Содержание модуля №1 «Теоретическая подготовка. ОФП»*

1. **Тема. Вводное занятие**. Техника безопасности.
2. **Тема. Физическая культура и спорт в России.**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

1. **Тема. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола**.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

1. **Тема. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.**

Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

1. **Тема. Правила игры в волейбол.**

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

***Общая физическая подготовка.***

1. **Тема. Выносливость.**

*Теория.* Виды выносливости, общая и специальная. Общая выносливость, работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости.

*Практика.*

* Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.
* Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии.
* Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.
* Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.
* Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
* Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
* Игра в волейбол: 2 x 2; 3 х 3; 4 х 4.
* Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

1. **Тема. Силовые способности.**

*Теория.*Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная.

*Практика.*

* Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера.
* Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
* Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
* В упоре лежа отталкивание от пола.
* Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
* Вращательные движения туловищем с отягощением.
* Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы.

1. **Тема. Быстрота.**

*Теория.* Общая характеристика быстроты.

Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия волейболистов.

*Практика.*

* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
* Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках.

1. **Тема. Прыгучесть.**

*Теория.*Общая характеристика прыгучести. Физиологические характеристики прыгучести. Общая и специальная прыгучесть. Подвижность.

*Практика.*

* Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица -быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).
* Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.
* Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед.

1. **Тема. Ловкость.**

*Теория.*Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

*Практика.*

* Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
* Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
* Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
* Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
* Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
* Эстафеты с преодолением препятствий.
* Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.
* Игра в кругу двумя-тремя мячами.
* Игра в защите — один против двух.
* Нападающие удары из трудных положений.

1. **Тема. Итоговое занятие.**

Проведение контрольной работы по правилам игры волейбола.

*Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка – 48 часов.*

Данный модуль направлен на обучение двигательных действий, составляющий суть технической подготовки, достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

***Основная цель данного модуля*** – обучение основам техники и тактики двигательных действий.

***Задачи:***

***Обучающие***

- обучить техническим приемам;

- научится выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;

- научится выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

- научится выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению.

***Развивающие***

- сформировать тактические умения и навыки;

***Воспитательные***

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность.

***Планируемый результат:***

- знают основы техники двигательных действий;

- сформированы тактические умения.

*Учебно-тематический план модуля №2 Техническая и тактическая подготовка*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | практика | | всего |
| Техническая и тактическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 |  | 2 | |
| 2 | Техника нападения |  | 10 | | 10 |
| 3 | Техника защиты |  | 9 | | 9 |
| 4 | Тактика нападения |  | 15 | | 15 |
| 5 | Тактика защиты |  | 10 | | 10 |
| 6 | Итоговое занятие |  | 2 | | 2 |
|  | **Всего часов:** | **2** | **46** | | **48** |

***Содержание*** *модуля №2 Техническая и тактическая подготовка*

1. **Тема. Вводное занятие.** Техника безопасности.
2. **Тема. Техника нападения.**

*Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Действия с мячом.*

*Передача мяча:* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

1. **Тема. Техника защиты.**

*Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

*Действия с мячом.*

*Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

1. **Тема. Тактика нападения**.

*Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дольнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

1. **Тема. Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

*Групповые действия.* Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6: игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Групповые действия:* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4. после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

1. **Тема. Итоговое занятие.**

Сдача контрольных испытаний технико-тактической подготовки.

*Модуль №3 Игровая подготовка - 45 часов*

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры. Одним из средств подготовки юных волейболистов является спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных волейболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку.

***Цель:*** Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игре.

***Задачи:***

***Обучающие***

- научить правилам перехода игроков по номерам;

- обучить правильно вести счёт по партиям, по протоколу

- знать расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

- знать переход средней линии;

- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);

- знать обязанности судей.

***Развивающие***

- совершенствовать навыки об выполнения элементов спортивных упражнений и игр.

***Воспитательные***

- воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь.

***Планируемый результат:***

- умеют применять технические и тактические навыки во время игры.

***Учебно-тематический план*** *модуля №3. «Игровая подготовка»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | | практика | всего |
| Модуль №3.Игровая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | |  | 1 |
| 2 | Учебная игра | |  | 20 | 20 |
| 3 | Спортивные игры | |  | 22 | 22 |
| 4 | Итоговое занятие | |  | 2 | 2 |
|  | Всего часов | | 1 | **44** | **45** |

**Содержание модуля №3 « Игровая подготовка».**

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Правила техники безопасности. Значение спортивных игр при подготовке юных волейболистов. Правила и организация спортивных игр.

1. Тема. Учебная игра.

Учебная игра 5 х 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

1. Тема. Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных волейболистов. Правила и организация спортивных игр (футбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол и т.д.).

1. **Тема. Итоговое занятие.**

Проведение игры пионербол.

**План 2-го года обучения**

*Модуль №1* Теоретическая подготовка.*ОФП - 27часов.*

Реализация этого модуля направлена на укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.

***Цель данного модуля***Совершенствование физической подготовленности занимающихся.

***Задачи:***

***Обучающие***

- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

***Развивающие***

-чередование подготовительных и подводящих упражнений к тех­ническим приемам;

- чередование подготовительных упражнений для развития специ­альных качеств;

- развить общую выносливость;

- развить мускулатуру и силу мышц.

***Воспитательные***

- формировать интерес к активному образу жизни.

***Планируемый результат:***

- совершенствование основных навыков ОФП.

*Учебно-тематический план модуля №1* Теоретическая подготовка*. ОФП – 27 часов.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | практика | | всего |
| Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |  | 1 | |
| ОФП | | | | | |
| 2 | Выносливость |  | 5 | | 5 |
| 3 | Силовые способности |  | 5 | | 5 |
| 4 | Быстрота |  | 5 | | 5 |
| 5 | Прыгучесть |  | 5 | | 5 |
| 6 | Ловкость |  | 5 | | 5 |
| 7 | Итоговое занятие | 1 |  | | 1 |
|  | Всего часов | **2** | **25** | | **27** |

*Содержание модуля №1 «Теоретическая подготовка. ОФП»*

**1.Тема. Вводное занятие**. Техника безопасности.

***Общая физическая подготовка.***

**2.Тема. Выносливость.**

*Практика.*

* Серии прыжков — 20-30 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.
* Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1,5-2 мин, затем отдых — 30-40 сек. Так 3-4 серии.
* Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 15 прыжков и 15 падений.
* Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 8-10 падений в серии.
* Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
* Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
* Игра в волейбол: 2 x 2; 3 х 3; 4 х 4.
* Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

**3.Тема. Силовые способности.**

*Практика.*

* Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера.
* Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
* Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
* В упоре лежа отталкивание от пола.
* Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
* Вращательные движения туловищем с отягощением.
* Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы.

**4.Тема. Быстрота.**

*Практика.*

* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
* Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках.

**5.Тема. Прыгучесть.**

*Практика.*

* Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица -быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).
* Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.
* Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед.

**6.Тема. Ловкость.**

*Практика.*

* Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
* Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
* Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
* Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
* Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
* Эстафеты с преодолением препятствий.
* Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 15 раз.
* Игра в кругу двумя-тремя мячами.
* Игра в защите — один против двух.
* Нападающие удары из трудных положений.

**7.Тема. Итоговое занятие.**

Проведение контрольной работы по правилам игры волейбола.

*Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка – 55 часов.*

Данный модуль направлен на логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся, достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

***Основная цель данного модуля*** – создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.Закрепление основ техники и тактики двигательных действий.

***Задачи:***

***Обучающие***

- закрепить технические приемы;

- совершенствование при выполнении перемещений и стоек, передач мяча;

- овладение приёмом и передачей мяча снизу над собой и на сетку мяча;

- овладение передачей мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению.

- научится выполнять обманные действия "скидки";

- научится выполнять падения.

***Развивающие***

- сформировать тактические умения и навыки;

***Воспитательные***

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность.

***Планируемый результат:***

- знают основы техники двигательных действий;

- сформированы тактические умения и навыки.

*Учебно-тематический план модуля №2 Техническая и тактическая подготовка*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | практика | | всего |
| Техническая и тактическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 |  | 2 | |
| 2 | Техника нападения |  | 10 | | 10 |
| 3 | Техника защиты |  | 11 | | 11 |
| 4 | Тактика нападения |  | 20 | | 20 |
| 5 | Тактика защиты |  | 10 | | 10 |
| 6 | Итоговое занятие |  | 2 | | 2 |
|  | **Всего часов:** | **2** | **53** | | **55** |

***Содержание*** *модуля №2 Техническая и тактическая подготовка*

**1.Тема. Вводное занятие.** Техника безопасности.

**2.Тема. Техника нападения.**

*Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Действия с мячом.*

*Передача мяча:* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

**3.Тема. Техника защиты.**

*Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

*Действия с мячом.*

*Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

**4.Тема. Тактика нападения**.

*Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дольнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

**5.Тема. Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

*Групповые действия.* Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6: игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Групповые действия:* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4. после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

**6.Тема. Итоговое занятие.**

Сдача контрольных испытаний технико-тактической подготовки.

*Модуль №3 Игровая подготовка - 44 часа*

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры. Одним из средств подготовки юных волейболистов является спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных волейболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку.

***Цель:*** Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игре.

***Задачи:***

***Обучающие***

- научить правилам перехода игроков по номерам;

- обучить правильно вести счёт по партиям, по протоколу

- знать расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

- знать переход средней линии;

- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);

- знать обязанности судей.

***Развивающие***

- совершенствовать навыки об выполнения элементов спортивных упражнений и игр.

***Воспитательные***

- воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь.

***Планируемый результат:***

- умеют применять технические и тактические навыки во время игры.

***Учебно-тематический план*** *модуля №3. «Игровая подготовка»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | | практика | всего |
| Модуль №3.Игровая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | |  | 1 |
| 2 | Учебная игра | |  | 20 | 20 |
| 3 | Спортивные игры | |  | 22 | 22 |
| 4 | Итоговое занятие | |  | 1 | 1 |
|  | Всего часов | | 1 | **43** | **44** |

**Содержание модуля №3 « Игровая подготовка».**

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Правила техники безопасности. Значение спортивных игр при подготовке юных волейболистов. Правила и организация спортивных игр.

1. Тема. Учебная игра.

Учебная игра 6 х 6. Учебная игра с дополнительными условиями.

1. Тема. Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных волейболистов. Правила и организация спортивных игр (футбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол и т.д.).

1. **Тема. Итоговое занятие.**

Проведение игры волейбол.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Приемы и методы организации учебно­воспитательной работы | Методический и практический материал | Техническое обеспечение занятий | Форма  подведения  итогов |
| Теоретическая  подготовка | Беседа, дискуссия | Метод убеждения Побуждения, Наглядный показ | Методическая  литература |  | Беседа |
| ОФП | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Гимн. Скамейки,  мячи,стойки,  скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Техническая  подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Гимн. Скамейки,  мячи,стойки,  скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Тактическая  подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Игровая практика | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Инструкторская  подготовка | Беседа,  дискуссия | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения |  | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Соревнования | Игра | Практические- конкретные задания. | План-схема,  конспекты | Мячи | Итоговая таблица |

***Литература:***

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. 2010г.
8. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
10. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
11. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
12. Клещѐв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
13. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура спорт»2007.

***Материально-техническое оснащение***

***Место проведения* –** спортивный зал, спортивная площадка

***Техническое оснащение занятий*:**

* набивные мячи
* волейбольные мячи
* гимнастические скамейки
* секундомер
* скакалки
* комплект для занятий по общей физической подготовке;
* тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
* комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

***Вспомогательное оборудование:***

* вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

**Кадровое обеспечение программы:** программу реализует педагог дополнительного образования.