**Отдел образования, молодежи и спорта администрации Черноморского района Республики Крым**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального образования Черноморский район Республики Крым**

**Рассмотрено**

Протокол заседания

трудового коллектива

МБУ ДО «ДЮСШ»

МО Черноморский район РК

от \_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_

**«Утверждаю»**

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

МО Черноморский район РК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Русецкий А.Н.

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

 **«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год (216часов)

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Составитель:

Педагог - преподаватель: Завгородняя Т.А.

**пгт. Черноморское, 2023 г.**

**1. Пояснительная записка.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта - волейбол составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

-Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации,

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

 - Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;

- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» МО Черноморский район РК.

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

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назреладавно. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

**Отличительные особенности.** В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовкиспортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, отбору и комплектованию учебных групп для занятий волейболом, в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения большего количества обучающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

**Адресат программы:** обучающиеся физкультурно-оздоровительной группы возрастом 7-18 лет, относящиеся к основной группе здоровья без физических ограничений. Формирование групп происходит с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся. Первая группа 7-12 лет, вторая группа 13-18 лет.

**Срок освоения программы.** Срок реализации программы - 1 год. Учебно-тренировочная нагрузка на группу 6 часов в неделю, 39 рабочих недель, 234 часов в год.

**Уровень программы -**стартовый уровень.

**Формы обучения.** Очная.

**Формы организации занятий**. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра (групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных видеозаписей, просмотра соревнований, медико-восстановительные мероприятия).

**Особенности организации образовательного процесса.** Разновозрастные группы. Состав постоянный. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 25 человек.

**Режим занятий.**Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин). В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового объема).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень / годобучения | Количество рабочих недель | Количество в неделю | Количество в год |
| Занятий | Число и продол жительность занятий в день | Часов | Занятий | Часов |
| Стартовый/первый | 36 | 3 | 1 зянятие 90 мин | 6 | 108 | 216 |
|  |

**2. Цель и задачи.**

# Данная программа предусматривает:

* организацию спортивногоотбора;
* проведение практических и теоретическихзанятий;
* обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных контрольныхнормативов;
* регулярное проведение контрольныхигр;
* осуществление восстановительно-профилактическихмероприятий;
* организацию систематической воспитательнойработы;
* привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своемуколлективу;

**Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных волейболистов:**

* принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализациюличности;
* принцип гуманности – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучениядетей;
* принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями,умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено.
* принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию;
* принцип творчества и успеха. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего«я»;
* принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течение всего времени обучения тренер использует дифференцированныйподход;
* принцип сознательности предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение знаний иумений.

**Цель программы** - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

# Основными задачами программы являются:

# Образовательные:

* обучить основам технике волейбола и упрощенным правиламигры;
* укрепить здоровье детей средствами физическихупражнений;
* выявить и поддерживать детей, проявивших яркие способности в избранном видеспорта;
* расширять знания в области волейбола и спорта вцелом.

# Воспитательные:

* воспитывать стремление к здоровому образужизни;
* воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи,сознательности;
* воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободноевремя;
* формировать потребность к ведению здорового образажизни.

# Развивающие:

* развивать физические качества, посредствам подвижныхигр;
* развивать и расширять функциональные возможностиорганизма;
* прививать навыки гигиены и закаливанияорганизма;
* сохранять и повышать спортивнуюработоспособность.

**Главная задача** физкультурно-оздоровительной программы по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных воспитанников средствами волейбола, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

# Формой подведения итогов реализации программы является:

* сдача контрольных нормативов по физической подготовке воспитанников; - участие юных волейболистов в соревнованиях по волейболу.
1. **Воспитательный потенциал.**

Главной задачей **воспитательной работы** с юными воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**4. Содержание программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число занимающихся в группе | Максимальное число количество учебных часов в неделю | Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| *Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)* |
| 2023/2024 | 6 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий первой гр. 6-12 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Разделы подготовки*** | ***Количество часов*** |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 70 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 40 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка. | 60 |
| 5 | Психологическая подготовка. | 9 |
| 6 | Контрольные соревнования. | 6 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика. | - |
| 8 | Контрольно-переводные испытания. | 14 |
| 9 | Восстановительные мероприятия. | - |
| 10 | Спортивно-массовые мероприятия | 5 |
|  | ***Общее количество часов.*** | ***216*** |

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий второй гр. 13-18 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Разделы подготовки*** | ***Количество часов*** |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 40 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 50 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка. | 80 |
| 5 | Психологическая подготовка. | 9 |
| 6 | Контрольные соревнования. | 6 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика. | - |
| 8 | Контрольно-переводные испытания. | 14 |
| 9 | Восстановительные мероприятия. | - |
| 10 | Спортивно-массовые мероприятия | 5 |
|  | ***Общее количество часов.*** | ***216*** |

**Учебно-тематический план.**

План-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Разделы подготовки | IX |  X | XI | XII |  I | II |  III |  IV |  V | Всего |
| 1 | Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| 2 | Общая физическая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 70 |
| 3 | Специальная физическая | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 7 | 6 | 4 | 5 | 40 |
| 4 | Технико-тактическая | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 60 |
| 5 | Психологическая | 2 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 6 | Соревнования | - | - | 3 | - | - | - | - | 2 | 1 | 6 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | - | - | 2 | - | 14 |
| 8 | Спортивно массовые мероприятия | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | 1 | 5 |
|  | **Всего** | 23 | 24 | 26 | 22 | 26 | 24 | 22 | 25 | 24 | **216** |

**Содержание учебного плана.**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка (12 часов).**

**Теория.**Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола. Правила, организация и проведение соревнований.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (70 часа).**

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов).**

**Теория:** Понятие СФП.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

**Раздел 4. Технико-тактическая подготовка (60 часов).**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Практика.**

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.

2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.

3. Приём мяча сверху через сетку.

4. Нижняя прямая подача.

5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).

6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.

7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).

8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.

9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.

10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.

11. Приём сверху нижней прямой подачи.

12. Верхняя прямая подача через сетку.

13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.

14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.

15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.

16. Подача в заданную часть площадки.

17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.

18. Передача мяча со сменой мест.

19. Прием снизу верхней прямой подачи.

20. Соревнования на точность выполнения подачи.

21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.

22. Прием мяча снизу через сетку.

23. Соревнования на количество подач без промаха.

24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.

25. Техника блокирования

26. Прием снизу мяча, направленного ударом.

27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).

28. Нападающий удар по закрепленному мячу.

29. Одиночное блокирование.

30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).

31. Совершенствование техники стоек и перемещений.

32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

33. Одиночное и групповое блокирование.

34. Передача мяча над собой.

35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.

37. Совершенствование техники стоек и перемещений.

38. Многократные передачи мяча над собой в движении.

39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.

40. Совершенствование техники передачи мяча.

41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.

42. Совершенствование техники приемов мяча.

43. Совершенствование техники выполнения подачи.

44. Одиночное блокирование.

45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

- Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);

- Подача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Раздел 5. Психологическая подготовка (9 часов).**

**Теория.** Психологические средства восстановления. Психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

**Раздел 6. Соревнования (6 часа).**

**Теория.** Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

**Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

**Раздел 7. Контрольно – переводные испытания (14 часов).**

**Теория.** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

**Раздел 8. Медицинское обследование (5 часа).**

**5. Планируемые результаты.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательные****знания, умения и навыки** | * знать основные правила игры вволейбол
* общие технические приемы,стойки иперемещения
 |
| **Воспитательные умения и навыки** | * уметь слышать и слушатьтоварища,
* ознакомиться с понятием «общение», «культура»,«спортивнаяэтика»
* воспитывать чувство коллективизма
 |
| **Развивающие умения и навыки** | - развивать физические качества при проведении подвижных игр,эстафет.* повышать интерес к занятиямволейболом
 |

**6. Календарный учебный график.**

Продолжительность учебного года – 36 недель, 216 часов.

Начало занятий – 01.09. Окончание – 31.05.

**7. Условия реализации программы.**

**Материально - техническое обеспечение**

Для проведения учебных занятий по волейболу в спортивной школе используется зал: размеры 24/12 м.

В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: - сетка волейбольная, волейбольные мячи, а также набивные мячи, скакалки, г/скамейки, насосы для накачки мячей, свисток судейский, табло со счетом.

**Информационное обеспечение:**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (www.volley.ru)

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (olympic.ru)

4. Официальный интернет-сайт международного волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (www.fivb.com)

5. Официальный интернет-сайт европейского волейбола (CEV) [электронный ресурс] (www.cev.eu)

6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (rusada.ru)

7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (minsport.gov.ru)

8. Официальный интернет - сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва [электронный ресурс] (fcpsr.ru)

**Кадровое обеспечение:** Педагог-преподаватель по волейболу Высшей квалификационной категории – Завгородняя Т.А. Стаж работы – 7 лет.

**Методическое обеспечение программы.**

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий в группе СОГ первого года обучения продолжительностью 1 ч. 30 минут.

На тренировочных занятиях применяются разнообразные формы и методы:

-Словесный.

-Наглядный.

-Практический: метод целостного обучения; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма****занятий** | **Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса** | **Дидактический****материал,****техническое оснащение** | **Форма****контроля** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Теоретическая подготовка | - беседа;-просмотр фотографий, таблиц, учебных видеофильмов- самостояте-льное чтение специальной литературы;-практические занятия | - сообщение новых знаний;- объяснение;- работа с учебно-методической литературой;-работа по фотографиям;-работа по рисункам;-практический показ. | - фотографии;-учебные и методические пособия;-специальная литература;-учебно-методическая литература;- оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;-краткий пересказ учебного материала;- семинары;-устный анализ к фотографиям, фильмам. |
| Общая физическаяподготовка | -учебно-трениро-вочное занятие | - словесный;- наглядный;- практический;- самостоятельней показ и подбор упражнений  | -учебные и методические пособия;-учебно-методическая литература. | Контрольные нормативы по общей физической подготовке. |
| Специальная физическая подготовка | - учебно-тренировочное занятие | - словесный;- наглядный;- практический;- самостоятельный показ и подбор упражнений | - фотографии;- учебные и методические пособия;-учебно-методическая литература. | Контрольныенормативы и упражнениятекущий контроль. |
| Техническая подготовка | -учебно-тренировочное занятие- групповая, фронтальная, индивидуальная | - словесный;- наглядный;- практический;- показ и подбор упражнений  | - фотографии;- учебные и методические пособия;- инвентарь. | контр.упр. нормативы и контр.тренировки.текущий контроль. |
| Соревнования | - контрольная тренировка;- соревнование | - практический; | -инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| Контрольно-переводные испытания | фронтальная, индиви-дуально-фронтальная. | - практический;- словесный; | -инвентарь, методические пособия; | протоколвводный, текущий. |
| Медицинский контроль | групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | - практический;- словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

**7.1. Календарный учебный график**

**Дополнительной общеобразовательной**

**Общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности**

 **«волейбол»**

**Группа 1**

**Начало занятий 01.09.2023, окончание 31.05.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| Недели обучения | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 18 | 24 | 30 |
| Количество рабочих недель | 36 |

Объем в 2023-2024 уч.году – **216**учебных часов

**8. Формы аттестации.**

 Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

 Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

 С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

  **9. Список литературы.**

*Список основных литературных источников, рекомендуемых для педагога:*

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka\_97b1fb2aebc.html

2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.

3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

4. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.

5. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.

6. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.

7. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.

8. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.

9. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 1970. – 189 с.: ил.

10. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Ю.Д., Клещев Ю. Н., Чехов О.С. – М.: ФиС, 1967. – 295 с.: ил.

11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 c. : ил.

12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев — М., Спорт, 2005, 2019.

13. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.: табл.

14. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, - М.: Физ. культура, 2010. – 203 с.: табл.

15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

16. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

17. Сингина, Н.Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16. – 36 с.

18. Суханов А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.

19. Технико-тактическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / [сост.: Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2014. - 89 с.: рис.

20. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

21. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева, Н.Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – Вып.17. – 132 с.

22. Фомин, Е.В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Учебно-методическое пособие / Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2020. – Вып.26. – 84 с.

*Список основных литературных источников, рекомендуемых для родителей:*

1. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. - 237 с.

2. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

3. Сингина, Н.Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16. – 36 с.

4. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева, Н.Ю. Белова. – М.: ВФВ, 2014. – Вып.17. – 132 с.

*Список основных литературных источников, рекомендуемых для обучающихся:*

1. Волейбол: Правила соревнований. — Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.

2. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. — М.: Просвещение, 1976.

3. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989

4. Ладохина, Наталья. От простого – к сложному: Сто упражнений для обучения волейболу / Наталья Ладохина, Марина Порошина // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011. – 1–15 марта (№ 5). – С. 40–42.

5. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

6.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.

7.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**10. Оценочные материалы.**

**Система контроля и зачетные требования.**

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов.

Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

# Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

 При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся детской спортивной школы.

- Бег 30м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

- Прыжок в длину с места/см. – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

-Поднимание туловища за 30 сек. – выполняется на гимнастическом мате с фиксацией ног, при выполнении руки в замке на затылке лопатки касаются мата.

-Бег 1000 метров – выполняется на плоскостных сооружениях с фиксацией результата на секундомер с точностью до 0.1 сек

-Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки). – юноши выполняют подъем подбородка выше перекладины ноги вместе, девушки выполняют на перекладине 90 см от уровня пола.

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке**

**(на конец учебного года)**

**6-8 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности |
| мальчики | девочки |
| продвинутый  | стартовый  | базовый  | продвинутый  | стартовый  | базовый  |
| 1  | Бег 30 м (сек.)  | 5.6  | 6.2  | 7.5  | 5.8  | 6.4  | 7.6  |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)  | 155  | 135  | 100  | 150  | 130  | 85  |
| 3  | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)  | 22  | 13  | 8  | 19  | 12  | 7  |
| 4  | Бег 1000 м (мин.)  | 5.16  | 6.14  | 7.36  | 5.55  | 7.00  | 8.32  |
| 5  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  | 4  | 2  | 1  | 12  | 7  | 4  |

**9-10 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности |
| мальчики | девочки |
| продвинутый  | стартовый  | базовый  | продвинутый  | стартовый  | базовый  |
| 1  | Бег 30 м (сек.)  | 5.1  | 5.7  | 6.8  | 5.3  | 6.0  | 7.0  |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)  | 175 | 175 | 175 | 175 | 175 | 175 |
| 3  | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)  | 28 | 18  | 11 | 25  | 15  | 9  |
| 4  | Бег 1000 м (мин.)  | 4.40 | 4.40 | 4.40 | 4.40 | 4.40 | 4.40 |
| 5  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

**11-12 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности |
| мальчики | девочки |
| продвинутый  | стартовый  | базовый  | продвинутый  | стартовый  | базовый  |
| 1  | Бег 30 м (сек.)  | 5,1  | 5,5  | 6,2  | 5,3  | 5,8  | 6,0  |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)  | 175  | 160  | 150  | 165  | 145  | 135  |
| 3  | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)  | 32  | 23  | 12  | 40  | 30  | 28  |
| 4  | Бег 1000 м (мин.)  | 4.20  | 5.20  | 6.30  | 5.00  | 5.50  | 7.10  |
| 5  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  | 7  | 4  | 3  | 19  | 10  | 6  |

**13 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности |
| мальчики | девочки |
| продвинутый  | стартовый  | базовый  | продвинутый  | стартовый  | базовый  |
| 1  | Бег 30 м (сек.)  | 5,0  | 5,4  | 5,9  | 5,3  | 5,7  | 6,3  |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)  | 225  | 204  | 158  | 210  | 184  | 143  |
| 3  | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)  | 35  | 26  | 13  | 32  | 23  | 12  |
| 4  | Бег 1000 м (мин.)  | 3,35  | 4,05  | 5,10  | 4,00  | 4,35  | 5,45  |
| 5  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  | 13  | 8  | 1  | 30  | 21  | 11  |

**14 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности |
| мальчики | девочки |
| продвинутый  | стартовый  | базовый  | продвинутый  | стартовый  | базовый  |
| 1  | Бег 30 м (сек.)  | 4,8  | 5,2  | 5,7  | 5,1  | 5,5  | 6,1  |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)  | 230  | 210  | 171  | 210  | 184  | 143  |
| 3  | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)  | 37  | 28  | 14  | 32  | 25  | 12  |
| 4  | Бег 1000 м (мин.)  | 3,30  | 3,55  | 5,00  | 3,50  | 4,30  | 5,35  |
| 5  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  | 14  | 9  | 3  | 31  | 22  | 12  |

**15 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности |
| мальчики | девочки |
| продвинутый  | стартовый  | базовый  | продвинутый  | стартовый  | базовый  |
| 1  | Бег 30 м (сек.)  | 4,7  | 5,1  | 5,6  | 5,0  | 5,4  | 6,0  |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)  | 235  | 215  | 176  | 210  | 184  | 143  |
| 3  | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)  | 38  | 29  | 15  | 33  | 26  | 13  |
| 4  | Бег 1000 м (мин.)  | 3,25  | 3,50  | 4,52  | 3,50  | 4,30  | 5,35  |
| 5  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  | 15  | 10  | 4  | 31  | 22  | 12  |

**16 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности |
| мальчики | девочки |
| продвинутый  | стартовый  | базовый  | продвинутый  | стартовый  | базовый  |
| 1  | Бег 30 м (сек.)  | 4,6  | 5,0  | 5,5  | 4,9  | 5,3  | 5,9  |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)  | 240  | 220  | 185  | 220  | 195  | 155  |
| 3  | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)  | 38  | 29  | 15  | 34  | 27  | 14  |
| 4  | Бег 1000 м (мин.)  | 3,17  | 3,42  | 4,44  | 3,45  | 4,20  | 5,25  |
| 5  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  | 16  | 11  | 5  | 34  | 23  | 13  |

**17-18 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности |
| мальчики | девочки |
| продвинутый  | стартовый  | базовый  | продвинутый  | стартовый  | базовый  |
| 1  | Бег 30 м (сек.)  | 4,5  | 4,9  | 5,4  | 4,8  | 5,2  | 5,8  |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)  | 245  | 225  | 190  | 220  | 195  | 155  |
| 3  | Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)  | 39  | 30  | 16  | 34  | 27  | 14  |
| 4  | Бег 1000 м (мин.)  | 3,12  | 3,35  | 4,35  | 3,45  | 4,20  | 5,25  |
| 5  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  | 17  | 12  | 6  | 32  | 23  | 13  |

**11. Лист корректировки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы занятия | Дата проведения по плану | Причинакорректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**12. План воспитательной работы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Мероприятия |
| Сентябрь | Оценка физической подготовленности обучающихся.Мастер классы с ведущими спортсменами. |
| Октябрь | Беседы, информационные занятия по правилам игры в волейбол, истории развития волейбола и т.д.Встречи с ведущими спортсменами. |
| Ноябрь | Соревновательная деятельность внутри СОГВстречи с ветеранами спорта. |
| Декабрь | Районный турнир среди юношей / девушек по волейболу. |
| Январь | Кубок Главы администрации Черноморского района РК по волейболу среди юношей, посвященный «Декаде здоровья». |
| Февраль | Районный турнир среди юношей по волейболу, посвящённый Дню защитника Отечества. |
| Март | Районный турнир среди девушек по волейболу, посвящённый Международному женскому дню. |
| Апрель | Приём переводных нормативов по физической подготовке. |
| Май | Районный турнир среди юношей, посвященный 9 Мая. |

**Приложение 1.**

**Сценарий спортивного мероприятия «День волейбола»**

**Цели и задачи:**

* Популяризация волейбола, совершенствование навыков игры.
* Повышение образованности обучающихся в области истории возникновения и развития волейбола, формирование у них стремления заниматься данным видом спорта.
* Воспитание у подрастающего поколения чувства гордости за спортивные успехи и честь своей команды.
* Развитие детского самоуправления.

**Участники мероприятия:**

В мероприятии принимают участие обучающиеся СОГ. Состав команды 8 человек

**Судейство:**

Судейская бригада формируется из педагогов – преподавателей, а также из воспитанников старшей группы.

**Награждение:**

Победители и призеры награждаются грамотами и медалями.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

*Под звуки спортивного марша участники заходят в спортивный зал и строятся. (Во время прохождения учащихся на фоне музыки звучит текст)*

**1 ведущий:**

Во имя грядущих побед,
Во славу нашего спорта,
Встречайте спортсменов сегодняшних дней,
Идущих к новым рекордам!

**2 ведущий:**

Шагайте дружно, сильные и смелые!
Расправьте шире плечи, загорелые!
Ребята, подтянись! За новые рекорды
Каждый день борись!

**1 ведущий:** Здравствуйте дорогие участники, уважаемые болельщики и гости! Мы рады приветствовать вас на нашем празднике, который посвящен замечательному виду спорта – волейболу.

**2 ведущий:**Сегодня мы станем свидетелями интересных матчей, захватывающей борьбы, техничного владения мячом, молниеносных передач и точных ударов. Получим массу положительных впечатлений и заряд бодрости.

**1 ведущий:**Представляем вам участников. *(Также представляется судейская бригада)*

**2 ведущий:** Слово для приветствия предоставляется директору МБУ ДО «ДЮСШ».

*(Выступление директора)*

**1 ведущий:**

Вновь бушуют страсти
На площадке – матч.
Он добрался к власти,
Волейбольный мяч
Словно намагничен –
Взгляды приковал.
Нет здесь безразличных,
Всех азарт объял!

**2 ведущий:**

Что такое волейбол?
Не похож он на футбол.
Бегать далеко не надо,
Только прыгай  до упаду.
Бей по мячику сильней,
Ну и, главное, точней.
Очень дружная игра,
Узнать побольше о ней пора.

**1 ведущий:** Все добрые слова сказаны, напутствия даны, командам уже не терпится вступить в борьбу.

**Клятва спортсменов:** «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих соревнованиях, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд»

**2 ведущий:** Для произнесения клятвы судей, приглашается главный судья соревнований *(Фамилия, Имя)*

**Клятва судей:** «От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности на этих соревнованиях с полной беспристрастностью, уважая и соблюдая правила по которым они проводятся, в истинно спортивном духе»

*Игры проводятся по Олимпийской системе. В перерывах между играми проводится викторина с болельщиками на знание волейбола. <*[*Приложение 1*](https://urok.1sept.ru/articles/622037/pril1.docx)*>*

*После окончания игр подводятся итоги, победители и призеры награждаются грамотами и медалями.*

**1 ведущий:**

Пусть этот день запомнит каждый,
Задор его с собой возьмет,
А с волейболом кто подружится однажды,
Сквозь годы эту дружбу пронесет!

**2 ведущий:**

Спасибо, волейбол,
За то, что ты веселый,
За то, что бодрость
Даришь нам всегда.
Спасибо, волейбол,
За солнечные старты!
Мы говорим тебе:
Физкульт – ура!

**1 ведущий:** Вот и подошел к завершению наш праздник. Мы желаем вам здоровья, успехов и новых побед. До новых встреч. *(Звучит музыка и обучающиеся уходят).*

***Приложение 1.***

**Вопросы к викторине по волейболу.**

* Когда и где появилась игра в волейбол? (1895г., США)
* Назовите официальную дату рождения волейбола в России. (28 июля 1928г.)
* Когда волейбол был включен в программу Олимпийских игр? (с 1964 г.)
* Назовите размеры волейбольной площадки. (18х9 м)
* Как называется технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру? (Подача)
* Чему равна высота сетки в игре женских и мужских команд? (224 см у женщин,

243 см у мужчин)

* Как называется технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника? (Прием мяча)
* Как называется специальный игрок команды, выполняющий исключительно защитные функции? (Либеро)
* Какие отличия от остальных игроков у игрока либеро? (Цвет майки)

**Приложение 2.**

**Конспект тренировочного занятия по волейболу**

**Тема: Техника выполнения элементов волейбола.**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Продолжительность:** 2 часа.

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

**Инвентарь**: волейбольные мячи, свисток, секундомер.

**Цель занятия:** совершенствование техники выполнения элементов волейбола

**Задачи:**

**Образовательные:**

- совершенствовать приемы и передачи мяча сверху;

- совершенствовать приемы и передачи мяча снизу;

- совершенствовать технику верхней прямой подачи.

**Развивающие:**

- развивать ловкость, быстроту и прыгучесть.

**Воспитательные:**

- воспитывать смелость, настойчивость, чувства коллективизма.

**Ход занятия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть** |
| 1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Измерение пульса | 2 мин | «Команда: «Равняйся! Смирно!» Отметить отсутствующих. Обратить внимание на форму, прически девочек |
| 2. Напоминание о технике безопасности при выполнении за­даний урока | 1 мин | Проведение инструктажа |
| 3. Ходьба, ходьба на носках, пятках, внешних, внутренних сторонах стоп. | 2 мин  | Дистанция 1 шаг, темп средний |
| 4. Бег, бег спиной вперед, приставным шагом правым и левым боком, скрестным шагом правым и левым боком. | 2 мин  | Дистанция 2 шага, темп средний, следить за осанкой |
| 5. Бег с изменением направления | 1 мин |
| 6. Бег с захлестыванием голени | 1 мин |
| 7. Бег с подниманием бедра | 1 мин |
| 8. «челночный бег» | 1 мин |  |
| 9. Прыжки по диагонали: на правой и левой ногах, с ноги на ногу | 1 мин |
| 10. Ходьба с восстановлением дыхания | 1 мин |
| 11.Упражнения в движении:1. Руки вытянуты вперед, пальцы жаты в кулак, круговые движения кистями рук вперед и назад;2. Руки вытянуты вперед, пальцы сжаты в кулак, круговые движения предплечьями вперед и назад;3. Круговые движения в плечевых суставах руками вперед и назад, пальцы сжаты в кулак;4. Круговые движения головой влево, вправо руки согнуты как при беге.5. и.п.- руки на пояс1- наклон головы вперед2 - и.п.3 - наклон головы назад4 - и.п.6. и.п.- руки вперед1 – 4 - сгибание-разгибание пальцев7. и.п.- руки перед грудью в замок1- руки вперед2 - и.п.3 - руки вверх4 - и.п.8 .и.п.- руки к плечам1 – 4 - круговые движения вперед1 – 4 - круговые движения назад9. и.п.- руки вверх в замок1- отвести руки назад, прогнуться2 - и.п.10. и.п.- руки вперед в замок1- шаг правой, поворот туловища в правую сторону2 - и.п.3 - шаг левой, поворот туловища в левую сторону4.- и.п.11. и.п.- руки за головой1- наклон к левой ноге2 - и.п.3 - наклон к правой ноге4 - и.п.12.Подойти к стене на 1-1,5 шага1 - «упасть» на стену, опираясь на пальцы рук2 - отталкнуться в и.п.Взять мячи каждому. | 10 мин | Движения выполнять по наибольшей амплитудеСледить за осанкой, за правильным выполнением упражнений |
| 12. ОРУ в движении с мячом:1. Вращение мяча вокруг туловища вправо, влево.2. Перебрасывание мяча с руки в руку над головой, с высокой и низкой траекторией.3. Ходьба выпадами, мяч под ногой4. Ходьба в полуприседе (мяч за спиной)5. Ходьба в полном приседе (мяч вверху)6.Ходьба махами ноги, мяч под ногой7. Перебрасывания мяча из-за спины вверх и поймать впереди | 5 мин | Движения выполнять по наибольшей амплитудеСледить за осанкой, за правильным выполнением упражнений |
| 13. Ходьба с восстановлением дыханияЗанимающиеся делятся на пары | 1 мин | Дистанция 1 шаг, темп средний |
| **Основная часть** |
| 1. Закрепление техники выполнения приема и передач мяча двумя руками сверху.а) передача мяча над собой на месте;б) передача мяча над собой в движении;в) прием мяча после передачи партнера;г) передача 2-мя руками сверху над собой, присед,передача партнеру;д) передача мяча в прыжке партнеру;е) передача мяча вправо, влево | 2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин | Упражнения выполняются в парах, у каждой пары мяч. Каждый игрок выполняет по 10 передач, двигаясь вправо и влево, вперед, назад. Высота передач 2,5-3 м. Акцентировать внимание на положении рук и ног. Первый игрок выполняет передачу, а второй игрок выполняет точный прием в зависи­мости от ситуации. |
| 2. Обучение технике выполнения верхней прямой подачи:а) объяснение техники выполнения верхней прямой подачи;б) показ;в) имитация техники выполнения верхней прямой подачи в парах;г) выполнение подач в парах;д) выполнение подач изученным способом через сетку, во встречных колоннах | 1 мин1 мин2 мин3 мин7 мин | Акцентировать внимание на замахе, на высоте подбрасывания мяча и положении руки и кисти при подаче. Расстояние между игроками 3-4 м. Игроки в 3-х зонах принимают мяч и после передачи уходят в конец колонны. Игроки, подавшие мяч, тоже становятся в конец колонны. Выполнить подачу с обеих сторон площадки, прием мяча по ситуации |
| 3. Игра «Лапта волейболиста»Игрок выполняет подачу и бежит вокруг площадки, возвращаясь на свое место. Игроки принимающей команды разыгрывают между собой мяч, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок подававшей команды бежит по периметру площадки | 20 мин | Назначить помощников для соблюдения всех правил и подсчета очков.Игроки одной команды располагаются на площадке, другая команда - на лицевой линии своей площадки. Как только игрок вернется на свое место, розыгрыш мяча прекращается. В конце игры подсчитывается общее количество передач, которые сделала команда. Затем играющие меняются ролями. За каждую неудачно выполненную подачу противника команда получает 10 передач. Игроки, передающие мяч, не могут его терять, пользоваться повторной передачей между одними и теми же игроками. За это снимается 5 передач.Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач на своей площадке |
| 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол | 20 мин | Акцентировать внимание учащихся на выполнении изученных технических действии. Подвести итоги игры, назвать победителей, определить лучших игроков |
| **Заключительная часть** |
| 1. Построение в шеренгу. | 1 мин | «В одну шеренгу становись»  |
| 2. Ходьба. | 2 мин | Руки вверх - вдох, вниз - выдох |
| 3. Игра «Жмурки»Занимающиеся зажмуривают глаза, педагог меняет расположение мячей, затем они определяют точное расположение мячей. |  8 мин  | По сигналу зажмуривают и открывают глаза. Определяются изменения на площадке. Педагог опрашивает об изменениях. Зажмуривать глаза крепко на 3 - 4 с, игру можно повторит |
| 4. Подведение итогов занятия. Анализ допущенных ошибок, выставление оценок. Домашнее задание: прыжки со скакалкой 3 подхода по 50 раз, имитация верхней прямой подачи. | 3 мин | Отметить лучших учащихся в течение занятия, определить типичные ошибки: постановки руки и кисти при подаче мяча, при передаче мяча ноги не сгибаются в коленных суставах и т. д. |
| 5. Организованная уборка инвентаря | 1 мин  |  |
| б. Организованный выход из зала | 1 мин | «Направо, налево! На выход из спортивного зала - шагом марш» |