****

**I.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:**

**1. Пояснительная записка**

Образовательная программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с

* письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» ;
* Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* СанПиНом 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.).

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.  
 Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

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

***Актуальность*** заключается в реализации двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.  Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60–90 минут, во второй половине дня. Программа предназначена для подростков 13-17 лет. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача. Форма занятий  - групповая. Программа рассчитана на 2 часа в неделю.

**Адресат программы**

Программа адресована учащимся от 13 до 17 лет, желающим научиться играть в волейбол на достаточно высоком уровне.

**Условия набора учащихся**

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

**Объем и срок освоения программы:**

Срок обучения по программе составляет 1 год.  Объем часов по программе – 68 ч. Занятия с группой проводятся 2 раза в неделю по 1ч.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

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

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

**Практические методы**:

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

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

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемые результаты:** по окончании срока освоения программы спортсмены школы получат возможность:

* выполнить норматив 1 разряда;
* поступить в вузы, техникумы, профтехучилища физкультурно – спортивной направленности.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Отличительной особенностью программы является то, что занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование контрольного тестирования помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение хороших результатов в освоении игры и стремлению к победам.**

**Уровень освоения программы.**

Базовый уровень. Количество учащихся в группе обучения – 10–15 человек

**Режим занятий:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения. Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.43172 -14).

**2. Цель и задачи**

**Цель:**

Создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в волейбол;

**Задачи**:

***Образовательные:***

* Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.
* Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
* Обучать основам техники игры в волейбол, тактическим действиям в игре

***Развивающие:***

* Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
* Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат

***Воспитательные:***

* Создавать условия для здорового образа жизни.
* Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Программа   обучения   игре   в   волейбол   гармонично   входит   в   общую    систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий на обычных уроках физической культуры или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные. Когда рядом оказываются люди, осознанно принявшие решение реализовать свою потребность в овладении чем-то новым (в нашем случае – научиться играть именно в эту игру), то и сам процесс обучения будет проходить продуктивно и на достаточно высоком уровне.

**3. Содержание изучаемого курса**

**Тематика занятий: *Теория (2 часа***). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

***Техническая подготовка*** (**42 часа).**

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка(20 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка **(**на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

**Соревнования (4 часа)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**3.1.Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | | | **Формы**  **промежуточной**  **аттестации/**  **контроля** |
| **всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | История возникновения волейбола.  Развитие волейбола.  Правила игры в волейбол | 5 | 5 |  | Тест  собеседование |
| 2 | Инструктаж по техники безопасности. | 5 | 5 |  | собеседование |
| 3 | Развитие координационных способностей | 1 | 1 | 1 | Практическое занятие |
| 4 | Техника приема ипередача мяча. | 20 | 2 | 20 | Практическое занятие |
| 5 | Стойка игрока.Перемещение в сойке | 3 | 1 | 3 | Практическое занятие |
|  | Нападение | 8 | 1 | 8 | Практическое занятие |
|  | Игра с мячом | 20 | 2 | 20 | Практическое занятие |
|  | Соревнование | 6 | 1 | 6 | Практическое занятие |
|  | **Итого часов** | 68 | 19 | 58 |  |

**4. Планируемые результаты.**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по    волейболу являются следующие умения:

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по волейболу   являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами**освоения, учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития волейбола   характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Основные характеристики образовательного процесса** | |
|  | Количество учебных недель | 34 |
|  | в первом полугодии | 16 |
|  | во втором полугодии | 18 |
|  | Начало учебного года (планируемая дата начала занятий) | 06.09.2022 |
|  | Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий) | 26.05.2023 |
|  | Количество учебных часов на одного учащегося в неделю | 2 |
|  | Количество учебных часов на одного учащегося в год | 68 |
|  | Форма организации образовательного процесса | очно |

***2.*1 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата /**  **Время** | **Форма**  **прове**  **дения**  **занятий** | **Тема занятия** | **Кол-**  **во**  **часов** | **Место**  **Прове-**  **дения** | **Форма конт-**  **роля** |
| 1 |  | беседа | Инструктаж по техники безопасности.  История возникновения волейбола. Стойка игрока.  Перемещение в стойке. | 1 | Спорт.  зал | практическая работа; собеседование; |
| 2 |  | Беседа,  Практичес-кая работа; | Верхняя передача мяча в парах с шагом.  Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Мониторинг | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; |
| 3 |  | практическая работа; | Приём мяча двумя руками снизу | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 4 |  | практическая работа; | Верхняя передача мячавпарах, тройках. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 5 |  | практическая работа; | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 6 |  | практическая работа; | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 7 |  | практическая работа; | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 8 |  | практическая работа; | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 9 |  | практическая работа; | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 10 |  | практическая работа; | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 11 |  | практическая работа; | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 12 |  | практическая работа; | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 13 |  | практическая работа; | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 14 |  | практическая работа; | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 15 |  | практическая работа; | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 16 |  | практическая работа; | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 17 |  | практическая работа; | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 18 |  | практическая работа; | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 19 |  | практическая работа; | Игра «Мяч через сетку»  по основным правилам | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 20 |  | практическая работа; | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся  к судейству | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 21 |  | практическая работа; | Повторный инструктаж  по технике безопасности | 1 | Спорт.зал | собеседование; |
| 22 |  | практическая работа; | Двусторонняя игра | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 23 |  | практическая работа; | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | 1 | Спорт.зал | практическая работа; игра, |
| 24 |  | практическая работа; | Техника приема и  передача мяча.  Игра «пионербол» | 1 | Спорт.зал | практическая работа; игра, |
| 25 |  | практическая работа; | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 26 |  | практическая работа; | Стойка игрока.  Перемещение в сойке | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 27 |  | практическая работа; | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 28 |  | практическая работа; | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 29 |  | практическая работа; | Приём мяча двумя  руками снизу | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 30 |  | практическая работа; | Приём мяча двумя  руками снизу | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 31 |  | практическая работа; | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Контрольные и тестовые упражнения. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 32 |  | практическая работа; | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 33 |  | практическая работа; | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 34 |  | практическая работа; | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 35 |  | практическая работа; | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 36 |  | практическая работа; | Прямой нападающий  удар. Учебная игра. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 37 |  | практическая работа; | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 38 |  | практическая работа; | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | Спорт.зал | практическая работа; собеседование; игра, |
| 39 |  | практическая работа; | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 40 |  | практическая работа; | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 41 |  | практическая работа; | Комбинации из передвижений иостановок игрока. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 42 |  | практическая работа; | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 43 |  | практическая работа; | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 44 |  | практическая работа; | Верхняя подача мяча | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 45 |  | практическая работа; | Верхняя подача мяча | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 46 |  | практическая работа; | Верхняя подача мяча | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 47 |  | практическая работа; | Нижняя подача мяча | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 48 |  | практическая работа; | Нижняя подача мяча | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 49 |  | практическая работа; | Нижняя подача мяча | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 50 |  | практическая работа; | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 51 |  | практическая работа; | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 52 |  | практическая работа; | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 53 |  | практическая работа; | Верхняя подача, нижний прием | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 54 |  | практическая работа; | Верхняя подача, нижний прием | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 55 |  | практическая работа; | Верхняя подача, нижний прием | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 56 |  | практическая работа; | Нападающий удар, нижний прием | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 57 |  | практическая работа; | Нападающий удар, нижний прием | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 58 |  | практическая работа; | Нападающий удар, нижний прием | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 59 |  | практическая работа; | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 60 |  | практическая работа; | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 61 |  | практическая работа; | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; игра, |
| 62 |  | практическая работа; | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 63 |  | Соревно-  вание. | Соревнование в группах. Контрольные и тестовые упражнения. | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |
| 64 |  | Соревно-вание. | Соревнование в группах | 1 | Спорт.зал | практическая работа; игра, |
| 65 |  | Соревно-вание. | Соревнование в группах Мониторинг | 1 | Спорт.зал | практическая работа; игра, |
| 66 |  | Соревно-вание. | Соревнование. Итоговое занятие | 1 | Спорт.зал | практическая работа; игра, |
| 67 |  | Соревно-вание. | Соревнование. Итоговое занятие | 1 | Спорт.зал | практическая работа; игра, |
| 68 |  | Соревно-вание. | Соревнование. Итоговое занятие | 1 | Спорт.зал | практическая работа; |

**2.2. Условия реализации**

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилам (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"). Учебный процесс ведётся также с учётомПостановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

***Материально-техническое обеспечение***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование** | **Количество** | **Техническое состояние** |
|  | Корзина для мячей | 1 | Отл. |
|  | Мяч волейбольный | 5 | Отл. |
|  | Мяч баскетбольный | 8 | Отл. |
|  | Мяч 150г. | 5 | Отл. |
|  | Скакалки | 15 | Хор. |
|  | Счетное табло | 1 | хор |
|  | Секундомер | 1 | отл |
|  | Свисток | 1 | Хор. |
|  | Конусы | 10 | Отл. |
|  | Наколенники | 10 | Отл. |
|  | Сетка волейбольная | 2 | Хор. |

**Учебно-методическое обеспечение программы**

1.Правила игры волейбол

2.Бланки протоколов соревнований

3.Положение о соревнованиях

**Информационное обеспечение:** Справочники, учебные плакаты и картины, дополнительная литература по предмету.

**Кадровое обеспечение:** Учитель физической культуры Дмитриева Мария Олеговна.Стаж работы 6 лет. Категория первая

***2.3.Формы аттестации***

Формы проведения аттестации: опрос, тестирование, контрольное практические задание, педагогическое наблюдение.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей по данной программе.**

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время проведения** | **Цель проведения** | **Формы контроля** |
| ***Входной контроль*** | | |
| В начале учебного года | Определение уровня развития детей, их способностей | Практическое тестирование, сдача основных нормативов |
| ***Текущий контроль*** | | |
| В течение всего учебного года | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении спортом. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. | Практическая работа, игра, собеседование |
| ***Итоговый контроль*** | | |
| В конце учебного года по окончании обучения по программе | Определение изменения уровня развития детей. Определение освоенных навыков. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения. | Соревнование |

**Структура занятий состоит из нескольких этапов:**

1. Организация начала занятия (актуализация знаний)

2. Постановка цели и задач занятия (мотивация)

3. Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом)

4. Практическая часть (первичное закрепление навыков)

5. Проверка первичного усвоения знаний

6. Рефлексия

7. Рекомендации для самостоятельной работы.

**Необходимые умения и навыки для реализации программы:**

1. Создать стабильный коллектив в группе.

2. Уметь применять полученные знания на практике.

3. Уметь оценивать различные ситуации.

4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;

5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.

6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.

7. Умение организовать рабочее место.

8. Умение выбирать способ деятельности.

9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным  мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по  волейболу.

- Инструкции по охране труда.

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

**Контрольные нормативы**

**По технической подготовке**

***Этап начальной подготовки.***

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.

2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).

3. Подача нижняя прямая на точность.

4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

***Учебно- тренировочный этап.***

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:

6.    Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу. **По физической подготовке**

***Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.***

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5x6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. ***По игровой подготовке***

***Этап начальной подготовки.***

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.  
***Учебно-тренировочный этап.***

Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

**Литература для учащихся**

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007 г.
2. Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В-Савина. - М„ 2000 г.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу, - М., 2010г
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
5. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005
7. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979

**Литература для учителя**

1.Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

2. *Железняк Ю.Д.*К мастерству в волейболе. - М., 1978.

3. *Железняк Ю.Д.*Юный волейболист. - М., 1988.

4.*Марков К. К.*Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999

5.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

6.Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

7. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995