

**Раздел№1.«Основные характеристики программы»**

* 1. **Пояснительная записка**

**Актуальность** в том, чтобы приобщить воспитанников к здоровому образужизни,к профилактике асоциального поведения,к созданию условий для профессионального самоопределения, укрепления психического и физического здоровья детей.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра ВОЛЕЙБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества(выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, сила, прыгучесть и др.),а так же формируются личные качества ребенка(общительность,воля,целеустремленность, умение работать в команде). Волейбол, как и многие другие виды спорта,требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Этот модуль программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединениях по физическим данным и подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Направленность программы** –физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения**–базовый.

Основой подготовки детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

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

Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

**Адресат программы-**учащиеся 9-11лет

# Особенности организации образовательного процесса:

При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать 18 человек. Режим занятий: 2 академических часа1раз в неделю.

Срок обучения по программе–1год,количествочасоввгод – 70.

* 1. **Целиизадачипрограммы**

**Цель программы:**

подготовка детей к начинающим достижениям игры в волейбол.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

* Познакомить с техническими приёмами и правилами игры в волейбол;
* Познакомить с приёмами и методами самоконтроля физической нагрузки;
* Формировать практические умения и навыки игры в волейбол;
* Формировать навыки организации спортивной игры волейбол;

- Способствовать повышению технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.

# *Развивающие:*

* Способствовать развитию общих физических качеств учащихся (сила, быстрота, выносливость, координационные способности)

-способствовать повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

# *Воспитательные:*

* Способствовать формированию умения взаимодействия в коллективе;
* Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.
  1. **Содержание программы**
     1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Название раздела,темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | **Общаяфизическая подготовка** | На каждом занятии | | | |
| **2** | **Специальнаяфизическаяподготовка** | **21** |  | **21** | зачёт |
| **3** | **Технико-тактическая подготовка** | **30** | **4** | **26** | зачёт |
| **4.** | **Игровая подготовка** | **10** | **2** | **8** | зачет |
| **5.** | **Контрольные и календарные игры** | **6** | **1** | 5 | зачет |
| **6.** | **Контрольные испытания** | **3** | **1** | **2** | зачет |
|  | Итого | **70** | **8** | **62** | зачёт |

* + 1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

1. **Раздел: Общая Физическая подготовка**
   1. **Тема:Общеподготовительные упражнения.Строевые упражнения**

*Теория.* Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.*Практика.* Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый иразомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю,повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скоростидвижениястроя.

# Тема:Упражнения для мышц руки плечевого пояса

*Теория.*Краткий обзор состояния и развития волейбола. *Практика*.Упражненияизразличныхисходныхположений(восновнойстойке,наколенях,сидя,лёжа)–сгибаниеиразгибаниерук,вращения,махи,отведениеиприведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбыибега.Упражнениявпарах.Упражнениясмячами,снабивнымимячами,сгимнастическимипалками,гантелями,сутяжелителями,сжгутами.Упражнениянаснарядах.

# Тема: Упражнения для мышц и таза

*Теория.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений

*Практика*. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания;отведения;приведенияимахиногойвпереднем,заднемибоковомнаправлениях;выпады,пружинистыепокачиванияввыпаде;подскокиизразличныхисходныхположенийног(вместе,наширинеплеч,однавпередидругойит.п.),ходьба,бег;сгибаниеиразгибаниеногвсмешанныхвисахиупорах,прыжки.Упражненияснабивными мячами (приседания, выпады, прыжки,подскоки); упражненияс гантелями(бег,прыжки,приседания);упражнениянаснарядах,гимнастическойскамейке,натренажерах; упражнениясоскакалкой;прыжкиввысоту,длину,с разбега.

# Тема:Упражнения для мышц шеи и туловища

*Теория.*Характеристикафизическогоразвитияиразвитиядвигательныхкачествволейболистов.

*Практика.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращениятуловищем,поворотытуловища,подниманиепрямыхисогнутыхногвположениилёжана спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры вположении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положениивиса;различныесочетанияэтихдвижений;упражнениявпарах;упражненияспредметами;нагимнастическихснарядах,тренажерах.

# Тема:Акробатические упражнения

*Теория.* Качественныеособенностиволейболистовпоигровымфункциям.

*Практика*. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа наспине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекатывсторону изположения лежа и стоя на коленях.Стойка налопатках ссогнутымиипрямыминогами.Кувырок назадпрогнувшисьчерезплечо.

# Тема:Легкоатлетические упражнения

*Теория.*Влияниезанятийволейболом наорганизмзанимающихся.

*Практика*.Бег30,60,100м.Кросс.Челночныйбег.Упражнениядляразвитияпрыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивногомяча,упражнениясэспандером).Метания.

# Раздел:Специальнаяфизическаяподготовка

* 1. **Тема:Упражнения для развития силы**

*Теория.*Гигиенатренировочногопроцесса.

*Практика.*Упражненияспреодолениемсобственноговеса:подтягиваниеизвиса,отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивленияпартнёра.Переноскаиперекладываниегруза.Перетягиваниеканата.Упражнениянагимнастическойстенке.Упражненияснабивнымимячами.

# Тема:Упражнениядля развития быстроты

*Теория.*Размерыплощадки,высотасетки,названиелинийволейбольнойплощадки.*Практика.* Повторный бег по дистанции от 30 до100 м со старта и с ходу с максимальнойскоростью.Бегзалидером(болеебыстрыйспортсмен).Бегсгандикапомсзадачейдогнатьпартнёра.Выполнениеобщеразвивающихупражнений вмаксимальномтемпе.

# Тема:Упражнения для развития гибкости

*Теория*. Местоподачи. Касаниемяча.

*Практика*. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражненияс помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела). Упражнения сосложеннойвчетвероскакалкой:наклоныиповоротытуловищасразличнымиположениямипредметов(вверх,вперед,вниз,заголову,заспину);перешагиваниеиперепрыгивание,«выкруты»икруги.Упражнениянагимнастическойстенке,гимнастическойскамейке.

# Тема:Упражнения для развития ловкости

*Теория.*Правильноепитаниеспортсмена.

*Практика.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны сместа, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на лопатках.Упражнениявравновесиинагимнастическойскамейке.Жонглированиедвумя-тремятеннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание послекувырков,поворотов.

# Тема:Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

*Теория.*Самоконтрольспортсмена.

*Практика.* Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки сноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».Бегипрыжкиполестницевверхивниз.Игрысотягощениями.Эстафетыкомбинированныесбегом,прыжками,метаниями.Групповыеупражнениясгимнастическойскамейкой.

# Тема:Упражнения для развития общей выносливости

*Теория*. Расстановкаигроков.

*Практика.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции длядевушек до 1,5 км., для юношей до 2 км. Дозированный бег по пересечённой местности от3 мин.Спортивные игрынавремя: баскетбол,мини-футбол (для мальчиковидевочек).

# Тема:Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

*Теория*.Изучениетерминов.

*Практика.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений(сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов наместеиперемещаясь.Рывкипозрительновоспринимаемымсигналам:вдогонкузапартнёром,всоревнованииспартнёромзаовладениемячом,залетящиммячомсзадачей

поймать его. Бегза лидеромбезсмены исо сменой направления (зигзагом,лицом испиной вперёд, челночныйбег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками вконце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальностьпри определённом количестве прыжков; на количество при определённом отрезке от 10 до50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиваниембедратолчковойноги.Прыжкивстороны(одиночныеисериями)наместечерез

«канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты наколенях, набивные мячи, гантели). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахомрукамивверх,тожеснабивнымимячамивруках.

# Тема:Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

*Теория.* Основы техники и тактики.

*Практика.*Бегна 5,10,15 и изразличных исходных положений, бегс остановкамииизменением направления, бег приставными, скрестными шагами. Упражнения с мячами вдвижении.Передвижения с мячами.

# Тема:Упражнения для развития качеств,необходимых при выполнении подач,приема и передач мяча

*Теория.*Выдающиесяволейболисты.

*Практика.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движениякистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнениясупором о стену,многократныеброскии ловля набивного мяча, то же изразличныхположений.Броскимячачерезсетку.

# Тема:Упражнения для развития качеств,необходимых при выполнении нападающих ударов.

*Теория.*Техника выполнения приема.

*Практика.*Броскиснабивнымимячами.Имитациянападающихударов.Метаниепредметов.Работасрезиновымиамортизаторами.

# Раздел:Технико-тактическая подготовка

* 1. **Тема:Техническая подготовка**

*Теория.* Тенденцииразвитияволейбола.

*Практика.*Перемещенияистойки.Передачамяча(сверху,снизу).Подачамяча.Нападающиеудары.Приеммяча.

# Тема:Тактическая подготовка

*Теория.* Изменениявправилахсоревнований.

*Практика*.Тактиканападения.Индивидуальныедействия.Групповыедействия.Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.Командные действия.

# Игровая подготовка

*Теория:* Правила игры вволейбол,жесты судьи.

*Практика*:Учебная игра.

# Раздел:Контрольные и календарные игры Тема:Контрольные и календарные игры

*Теория*. Содержаниеиметодикаконтрольныхикалендарныхигр

*Практика.* Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу. Видысоревнований.Системапроведениясоревнований.Судействосоревнованийпобаскетболу.Участие всоревнованиях,согласнокалендарномуплану

1. **Раздел:Контрольные испытания**
   1. **Тема:Контрольные испытания**

*Теория:* Содержание и методика контрольных испытаний.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

# 1.4 Планируемые результаты

**Личностные результаты**:

Обучающийсябудетотноситьсякфизическойкультуре,какявлениюкультуры,способствующегоразвитиюцелостнойличностичеловека,сознанияимышления,физических,психическихинравственныхкачеств.

Уобучающегосябудетсформированакоммуникативнаякомпетентностьвобщенииисотрудничествесосверстниками,детьмистаршегоимладшеговозраста.

**Метапредметные результаты:** Обучающийся будет знать основы самоконтроля,самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной ипознавательнойдеятельности.

Обучающийсяприобретётумениесамостоятельноопределятьцелисвоегообучения,ставитьиформулироватьдлясебяновыезадачивпроцессе занятий.

**Предметныерезультаты:**Обучающийсябудетзнатьправилаигрывволейбол.Обучающийсябудетуметьотбиратьфизическиеупражнениядлясамостоятельныхзанятий.

Обучающийсябудетвладетьосновамитехнических,тактическихдействий,приёмамиигрыволейбол,умениемиспользоватьихвразнообразныхформахигровойисоревновательнойдеятельности.

# РАЗДЕЛ№2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

* 1. **Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение:**
* Спортивный зал с площадкой для волейбола;
* Спортивное оборудование(сетка волейбольная);
* Волейбольные мячи на каждого учащегося;
* Набивныемячи3кг–2шт.;
* Перекладины для подтягивания ввисе–4шт.;
* Гимнастические скакалки на каждого учащегося;
* Гимнастические маты на каждого учащегося;
* Гимнастические скамейки–5шт.;

-Гимнастическая стенка–4шт.

* Теннисные мячи –40шт.
* Мячи для метания 150грамм–6шт.

# Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования.Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний,низкий и не должны противоречить следующим показателям:высокийуровень–успешноеосвоениеобучающимсяболее70%содержанияобразовательной программы; средний уровень– успешное освоение воспитанником от50%до70%содержанияобразовательнойпрограммы;низкийуровень–успешноеосвоениевоспитанникомменее 50%содержанияобразовательнойпрограммы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль –началообучения(сентябрь-октябрь),итоговаяаттестация–окончаниеобученияпопрограммемай-июнь.

Проведениевходногоконтроляиитоговойаттестации(тестирования)осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол покаждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы,и еще три года после этого.

* + 1. **Содержание контрольных тестов для обучающихся 9-10летнего возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольныеупражнения** | **показатели** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **1** | **Бегна30м(с)** | **5,4** | **6,0** | **6,2** | **5,6** | **6,2** | **6,4** |
| **2** | **или бегна60м (с)** | **10,4** | **11,5** | **11,9** | **10,8** | **12,0** | **12,4** |
| **3** | **Бег на 1000 м(мин,с)** | **4.50** | **5.50** | **6.10** | **5.10** | **6.20** | **6.30** |
| **4** | **Подтягивание извиса на высокойперекладине**  **(кол-вораз)** | **5** | **3** | **2** | **-** | **-** | **-** |
| **5** | **илиподтягивание извиса лежананизкойперекладине90**  **см(кол-вораз)** | **20** | **12** | **9** | **15** | **9** | **7** |
| **6** | **илисгибание и** | **22** | **13** | **10** | **13** | **7** | **5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **разгибаниерукв**  **упорележанаполу(кол-вораз)** |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Наклонвпередиз положениястоянагимнастическойскамье (отуровняскамьи–**  **см)** | **+8** | **+4** | **+2** | **+11** | **+5** | **+3** |
| **8** | **Прыжок в длинус места толчкомдвумя ногами**  **(см)** | **160** | **140** | **130** | **150** | **130** | **120** |
| **9** | **Метание мячавесом150г(м)** | **27** | **22** | **19** | **18** | **15** | **13** |
| **10** | **Подниманиетуловищаизположения лежанаспине(кол-во**  **разза1мин)** | **42** | **32** | **27** | **36** | **27** | **24** |
| **11** | **Передача мячадвумя рукамисверху в стенку срасстояния3м**  **(кол-вораз)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **12** | **Передача мячадвумя рукамисверхуссобственногонабрасывания иззоны 6 в кольцодиаметром 1 м,установленное взоне 3(10**  **попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **13** | **Передача мячадвумярукамисверху из зоны 4черезсеткувквадрат 3х3 м,расположенный взоне 6; мячпредварительно**  **переданиззоны 3(10попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **14** | **Передача мячадвумярукамисверху из зоны 3 вкольцо,установленное взоне 4, спредварительной**  **передачимячаиззоны5(10** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **попыток)** |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **Передача мячадвумярукамисверху впрыжкеиз зоны 4, черезсетку в квадрат3х3м,расположенный улицевой линии взоне 6, спредварительнойпередачимячаиззоны3(10**  **попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **16** | **Нижняя прямаяподачавпределы**  **площадки (10попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **17** | **Нижняя прямаяподача наточность(по5попыток в левуюиправую**  **половинуплощадки)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **18** | **Верхняя прямаяподачавпределы**  **площадки (10попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **19** | **Верхняя прямаяподача наточность(по5попыток в левуюиправую**  **половинуплощадки)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **20** | **Прямойнападающий удариз зоны 4 впределыплощадкис**  **передачииззоны3(10попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **21** | **Блокированиенападающегоудара из зоны 4 взону5**  **(10 попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **22** | **Блокированиенападающегоудара из зоны 2 взону1**  **(10 попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |

* + 1. **Содержаниеконтрольныхтестовдляобучающихся11летнеговозраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольныеупражнения** | **показатели** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **1** | **Бег на30м(с)** | **5,1** | **5,5** | **5,7** | **5,3** | **5,8** | **6,0** |
| **2** | **Бег на60м(с)** | **9,5** | **10,4** | **10,9** | **10,1** | **10,9** | **11,3** |
| **3** | **Бег на 1500 м(мин,с)** | **6.50** | **8.05** | **8.20** | **7.14** | **8.29** | **8.55** |
| **4** | **Подтягивание из виса навысокой**  **перекладине(кол-во раз)** | **7** | **4** | **3** | **-** | **-** | **-** |
| **5** | **Или подтягивание из виса лежа нанизкой**  **перекладине 90см(кол-вораз)** | **23** | **15** | **11** | **17** | **11** | **9** |
| **6** | **илисгибание иразгибание рук вупорележана**  **полу (кол-вораз)** | **28** | **18** | **13** | **14** | **9** | **7** |
| **7** | **Наклонвпередиз положениястоянагимнастическойскамье (отуровняскамьи–**  **см)** | **+9** | **+5** | **+3** | **+13** | **+6** | **+4** |
| **8** | **Прыжок в длинус места толчкомдвумя ногами**  **(см)** | **180** | **160** | **150** | **165** | **145** | **135** |
| **9** | **Метаниемяча**  **весом 150 г(м)** | **33** | **26** | **24** | **22** | **18** | **16** |
| **10** | **Подниманиетуловищаизположениялежа**  **на спине (кол-вораз за1мин)** | **46** | **36** | **32** | **40** | **30** | **28** |
| **11** | **Передача мячадвумя рукамисверхувстенкус**  **расстояния 3 м(кол-во раз)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **12** | **Передача мячадвумя рукамисверхуссобственногонабрасыванияиз**  **зоны6вкольцо** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **диаметром 1 м,установленноев**  **зоне 3(10попыток)** |  |  |  |  |  |  |
| **13** | **Передача мячадвумярукамисверху из зоны 4черезсеткувквадрат 3х3 м,расположенный взоне 6; мячпредварительнопереданиззоны3**  **(10 попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **14** | **Передача мячадвумярукамисверху из зоны 3 вкольцо,установленное взоне 4, спредварительнойпередачимячаиз**  **зоны 5 (10попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **15** | **Передача мячадвумярукамисверху впрыжкеиз зоны 4, черезсетку в квадрат3х3м,расположенный улицевой линии взоне 6, спредварительнойпередачимячаиззоны3(10**  **попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **16** | **Нижняя прямаяподачавпределыплощадки(10**  **попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **17** | **Нижняя прямаяподача наточность(по5попыток в левуюи правуюполовину**  **площадки)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **18** | **Верхняя прямаяподачавпределыплощадки(10**  **попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **19** | **Верхняя прямаяподача наточность(по5попытоквлевую**  **иправую** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **половину**  **площадки)** |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **Прямойнападающий удариз зоны 4 впределыплощадки спередачииззоны**  **3(10попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **21** | **Блокированиенападающегоудара из зоны 4 взону5**  **(10 попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |
| **22** | **Блокированиенападающегоудара из зоны 2 взону1**  **(10 попыток)** | **6** | **5** | **4** | **5** | **4** | **3** |

* 1. **Методические материалы**

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

***Форма организации детей на занятии:*** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

***Форма проведения занятий:*** практическое, комбинированное, соревновательное.

***Формы организации образовательной деятельности.***

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теорети­ческие сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

***Формы и способы фиксации результатов:***портфолио учащихся.

***Ведущими методами обучения являются:***

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

 - в целом;

- по частям.

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

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

* 1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | | 1год |
| Продолжительность учебного года,  неделя | | 35 |
| Количество  Учебных дней | | 70 |
| Продолжительностьучебных периодов | 1полугодие | 01.09.2021-31.12.2021 |
| 2полугодие | 01.01.2022-31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | | 9-11 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 |
| Режим занятия | | 2 часа в неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 70 |

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Мероприятие** | **Объем вчасах** | **Срокипроведения** |
| **1** | Беседа«Правила внутреннего  Распорядка обучающихся» | **1** | **сентябрь** |
| **2** | Инструктажи: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном  зале | **1** | **сентябрь** |
| **3** | Участие в осеннем фестивале ВФСК ГТО | **2** | **сентябрь** |
| **4** | Инструктаж«Правила безопасного поведения на дорогах и в  транспорте» | **1** | **октябрь** |
| **1** | **январь** |
| **5** | «Меры предосторожности восенне-  Зимний период» | **1** | **ноябрь** |
| **6** | «Веселые старты» | **1** | **декабрь** |
| **7** | Участие в зимнем фестивале ВФСК  ГТО | **2** | **январь** |
| **8** | Спортивное мероприятие,  посвященное Дню защитника Отечества | **1** | **февраль** |
| **9** | Спортивноем ероприятие,  Посвященное 8марта | **1** | **март** |
| **10** | Беседа оздоровом образежизни | **1** | **апрель** |
| **11** | Участие в летнем фестивале ВФСК  ГТО | **1** | **май** |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Ссылки на печатные источники:**

1. ФоминЕ.В.,СилаеваЛ.В.,БулыкинаЛ.В.,БеловаН.Ю.Возрастныеособенностифизического развития и физической подготовки юных волейболистов. – М: Спорт, 2018 –192с.
2. Каратаева Т.Ю.Волейбол: техникаи тактикаигры: методическиерекомендации.–Челябинск:ИздательствоЧелябинскийгосударственныйпедагогическийуниверситет,2016–77с.
3. ФедороваН.А.Физическаякультура:подвижныеигры:1-4классы.ФГОС.–М:Издательство«Экзамен»,2016-63с.
4. МельниковЮ.А.,ФеофилактовН.З.Подвижныеигрывфизическомвоспитании:учебно-методическое пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет»,2021–80с.

# Ссылки наэлектронныересурсы:

1. Всероссийская федерация волейбола/Методическая литература [Электронный ресурс]URL:<https://www.volley.ru/pages/497/p1/>(дата обращения:15.06.2021).
2. Содержаниеобщейиспециальнойфизическойподготовкиюныхволейболистов

[Электронный ресурс] URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22254>(дата обращения:15.06.2021).

1. ЖелезнякЮ.Д., КостюковВ.В.,ЧачинА.В.Примернаяпрограммаспортивнойподготовки по виду спорта «волейбол» [Электронный ресурс] URL:<http://www.osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy-novogo-pokoleniya/primernye-programmy-sportivnoy/voleybol.pdf>(датаобращения:18.06.2021).
2. Официальныйсайтнаучно-теоретическогожурнала «Теорияи

практикафизическойкультуры»[Электронныйресурс]URL:<http://lib.sportedu.ru/>(датаобращения:18.06.2021).