

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
методического совета
от «__»_____2017г.
Протокол №_____

Утверждаю.
Директор МБУ ДО ЦТТДиЮ
_____Р.Т.Ганиев
от «__»_____2017г.
Приказ №_____

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Зорин Виктор Егорович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Нефтекамск, 2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Целью физического воспитания - укрепление, развитие физических способностей человека, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Достойное место в системе физического воспитания занимает волейбол.

Он является не только видом спорта, но и средством оздоровления организма, приводящий к высокому эмоциональному подъему.

Достоинство волейбола - сравнительная простота оборудования мест для игры и правил ее ведения, большая зрелищность. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм привлекают в волейбол людей различных возрастов и профессий.

Направленность дополнительной образовательной программы «Волейбол»: по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению- специальной, по форме организации- групповой, по времени реализации -трехлетней.

Актуальность программы Волейбол – спортивная командная игра и вызывает интерес к занятиям спортом, прививает навыки здорового образа жизни. По разносторонности воздействия на организм занятия волейболом представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение комплексного подхода обучения и оздоровления детей и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью..

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что специфика предмета (спортивные игры волейбол) не только накладывает отпечаток на методику решения общих задач воспитания, но и выдвигает ряд частных воспитательных задач, решение которых позволяет детям приобрести высокие морально-волевые качества, быть сильными духом, устойчивыми к стрессам, учит взаимопомощи и взаимовыручке.

Цель реализации программы:

Содействовать укреплению здоровья детей, закаливанию, гармоничному физическому развитию, привитию гигиенических навыков.

Данная программа призвана решить следующие **задачи:**

Предметные (образовательные):

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры.

Метапредметные:

- формирование основ здорового образа жизни детей;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Личностные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие детям организаторских навыков;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия в игре.

Отличительной особенностью данной программы является индивидуальный подход к групповым занятиям, так как программа составлена с учетом интересов детей, их возможностей, уровня подготовки и владения практическими умениями и навыками.

Формы проведения занятий различны. Предусмотрены как теоретические – беседа, объяснение педагога, показ педагогом способа действия, так и практические занятия:

отработка техники и игровых моментов.

Занятия в объединении проходит по следующей **методике**:

- а) теоретическая часть (показ педагога, объяснение, беседа);
- б) практическая часть (игра, выполнение упражнений).

Форма контроля

- показатели физической подготовленности детей;
- мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды;
- участие в муниципальных, республиканских, всероссийских соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	
2	Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола в России. Правила игры в волейбол	2	2	-	Сдача контрольных нормативов. Соревнования по волейболу, по плану МО РБ
3	Организация и проведение соревнований по волейболу	20	10	10	
4	Физическая, техническая, тактическая подготовка	24	12	12	
5	Общая физическая подготовка	30	10	20	
6	Эстафетные и подвижные игры	10	4	6	
7	Специальная физическая подготовка	10	4	6	
8	Техника игры в волейбол	20	10	10	
9	Групповые действия, расстановка	10	4	6	
10	Учебные игры. Двухсторонние игры	10	4	6	
11	Итоговые занятия. Контрольные испытания	6	2	4	
	Итого:	144	64	80	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по ТБ.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола в России
Теория. Значение физической культуры, спорта и туризма в России. Цель физического воспитания. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. Достоинство волейбола. История возникновения волейбола и его развития. Чемпионат и кубок России по волейболу. Юношеские соревнования по волейболу в России.

Тема № 3. Правила игры в волейбол

Теория. Правила игры. Площадка для игры в волейбол, ее устройство, разметка. Подготовка игровой площадки для занятий и соревнований по волейболу. Специальное оборудование: корзина или сетка для мячей, подвески или стол для табло, тумба или вышка для судьи. Разбор и изучение правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Место занятий, оборудование.

Практика. Игра в волейбол.

Тема № 4. Физическая, техническая, тактическая подготовка

Теория. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Значения правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Практика. Общезакаливающие упражнения. Игра в волейбол.

Тема № 5. Общая физическая подготовка

Теория. Физическая подготовка. Задачи, средства и методы физической подготовки волейболистов. Задачи общей физической подготовки. Задачи специальной физической подготовки. Специальные подготовительные упражнения. Методы развития силы и скоростно-силовых качеств. Метод кратковременных усилий. Непредельные усилия. Метод круговой тренировки. Методы развития быстроты. Повторный метод. Увеличение скорости движущегося объекта.

Увеличение внезапности появления объекта. Сопряженный метод.

Практика. Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Выполнение упражнений в облегченных условиях. Игровой метод. Соревновательный метод.

Тема № 6. Эстафеты и подвижные игры

Теория. Переменный метод. Повторный метод. Увеличение интенсивности нагрузки. Уменьшение интенсивности нагрузки. Повторный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Практика. Эстафетные игры в количестве от отведенного времени на занятия на разные расстояния с предметами и без предметов для развития выносливости, прыгучести, ловкости, силы, гибкости. Подвижные игры с элементами волейбола и общее, развивающее для разгрузки физических упражнений.

Тема № 7. Специальная физическая подготовка

Теория. Методы развития ловкости. Метод усложнения ранее освоенных упражнений. Метод двухстороннего освоения упражнений. Выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д. Изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях. Изменение пространственных границ. В знакомых упражнениях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т.д. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях. Методы развития гибкости.

Практика. Специальная физическая подготовка. Падение назад из низкого положения с перекатом на спину или бедро-спину. Падения с шагом вперед, в стороны. Падения из среднего исходного положения. Выполнение перекатов после приема мяча. Падение с перекатом на грудь.

Упражнения для развития гибкости делятся на активные и пассивные. Упражнения

проводят сериями.

Тема № 8. Техника игры в волейбол

Теория. Техника перемещений. Поддачи. Передачи. Прием мяча. Нападающий удар. Блок. Практика. Нападающий удар. Имитация нападающего удара. Нападающий удар по подвешенному над сеткой мячу. С подбрасыванием мяча. Нападающий удар из 4х3х 2 зоны. Блок. Имитация блока у сетки. Броски мяча 2-мя руками через сетку. Блокирование нападающего удара из зоны № 4. Блокирование нападающих ударов со средних и высоких передач, низких ускоренных с скоростных передач, с далеких от сетки передач.

Тема № 9. Групповые действия, расстановка

Теория. Перемещение в линии нападения. Перемещение в линии защиты.

Практика. Действие без мяча при прямой подаче. Действие без мяча при выборе места для блокирования. Действие без мяча при приеме нападающих ударов. Действие с мячом в защите. Откатка. Нападающие удары. Перемещение по площадке.

Тема № 10. Учебные игры, двухсторонние игры

Теория. Тактика игры в волейбол. Перемещение по площадке. Тактика нападения.

Практика. Индивидуальные действия в защите. Действие без мяча при прямой подаче. Действие без мяча при выборе места для блокирования. Действие без мяча при приеме нападающих ударов. Действие с мячом в защите. Откатка. Нападающие удары.

Тема № 11. Итоговые занятия. Контрольные испытания

Практика. Контрольные испытания проводятся в начальном этапе учебной программы и в конце учебной программы.

Итоговое занятие. Игра в волейбол.

Ожидаемые результаты по окончании первого года обучения:

Дети должны знать:

- правила и условия игры в волейбол;
- технику игры в волейбол;
- расстановку игроков на поле;
- размеры площадки;
- основную терминологию;
- названия инвентаря.

Дети должны уметь:

- технику верхней и нижней передачи;
- технику подачи сверху;
- постановки блока без мяча;
- прыжки вверх, в длину, темповые, на скакалке;
- вести двустороннюю игру.

Сдача контрольных нормативов I года обучения.

№	Упражнения	Оценка, количество
1.	Передача двумя рукам снизу, сверху в кругу.	«5»- 8 раз, «4»-6 раз, «3»-4 раза.
2.	Нижняя прямая подача.	«5»- 8 раз, «4»-6 раз, «3»-4 раза.
3.	Челночный бег.	«5»- 29.00 сек. «4»- 32.00 сек. «3»- 32.00 сек.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	
2	Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола в России.	2	2	-	Сдача контрольных нормативов. Соревнования по волейболу, по плану МО РБ
3	Организация и проведение соревнований по волейболу	30	10	20	
4	Физическая, техническая, тактическая подготовка	42	20	22	
5	Общая и специальная физическая подготовка	40	10	30	
6	Эстафетные и подвижные игры с элементами игровых видов	20	10	10	
7	Практические занятия по технической подготовке	10	4	6	
8	Техника игры в волейбол	20	10	10	
9	Групповые действия, расстановка, комбинации перемещений	20	10	10	
10	Учебные игры. Двухсторонние игры	20	10	10	
11	Итоговые занятия. Контрольные испытания	10		10	
	Итого:	216	88	128	

Таблица №2

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по ТБ.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола в России

Теория. Значение физической культуры, спорта и туризма в России. Цель физического воспитания. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. Достоинство волейбола. История возникновения волейбола и его развития. Чемпионат и кубок России по волейболу. Юношеские соревнования по волейболу в России.

Тема № 3. Организация и проведение соревнований по волейболу

Теория. Правила игры. Площадка для игры в волейбол, ее устройство, разметка. Подготовка игровой площадки для занятий и соревнований по волейболу. Специальное оборудование: корзина или сетка для мячей, подвески или стол для табло, тумба или вышка для судьи. Разбор и изучение правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Место занятий, оборудование.

Практика. Игра в волейбол, соревнования.

Тема № 4. Физическая, техническая, тактическая подготовка

Теория. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Значения правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Практика. Общефизические упражнения. Игра в волейбол.

Тема № 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Физическая подготовка. Задачи, средства и методы физической подготовки волейболистов. Задачи общей физической подготовки. Задачи специальной физической подготовки. Специальные подготовительные упражнения. Методы развития силы и скоростно-силовых качеств. Метод кратковременных усилий. Непредельные усилия. Метод круговой тренировки. Методы развития быстроты. Повторный метод. Увеличение скорости движущегося объекта.

Увеличение внезапности появления объекта. Сопряженный метод.

Практика. Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Выполнение упражнений в облегченных условиях. Игровой метод. Соревновательный метод. Специальная физическая подготовка. Падение назад из низкого положения с перекатом на спину или бедро-спину. Падения с шагом вперед, в стороны. Падения из среднего исходного положения. Выполнение перекатов после приема мяча. Падение с перекатом на грудь.

Тема № 6. Эстафеты и подвижные игры с элементами игровых видов

Теория. Переменный метод. Повторный метод. Увеличение интенсивности нагрузки. Уменьшение интенсивности нагрузки. Повторный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Практика. Эстафетные игры в количестве от отведенного времени на занятия на разные расстояния с предметами и без предметов для развития выносливости, прыгучести, ловкости, силы, гибкости. Подвижные игры с элементами волейбола и общее, развивающее для разгрузки физических упражнений.

Тема № 7. Практические занятия по технической подготовке

Теория. Методы развития ловкости. Метод усложнения ранее освоенных упражнений. Метод двухстороннего освоения упражнений. Выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д. Изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях. Изменение пространственных границ. В знакомых упражнениях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т.д. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях. Методы развития гибкости.

Практика. Падение назад из низкого положения с перекатом на спину или бедро-спину. Падения с шагом вперед, в стороны. Падения из среднего исходного положения. Выполнение перекатов после приема мяча. Падение с перекатом на грудь.

Тема № 8. Техника игры в волейбол

Теория. Техника перемещений. Поддачи. Передачи. Прием мяча. Нападающий удар. Блок. Практика. Нападающий удар. Имитация нападающего удара. Нападающий удар по подвешенному над сеткой мячу. С подбрасыванием мяча. Нападающий удар из 4х3х 2 зоны. Блок. Имитация блока у сетки. Броски мяча 2-мя руками через сетку. Блокирование нападающего удара из зоны № 4. Блокирование нападающих ударов со средних и высоких передач, низких ускоренных с скоростных передач, с далеких от сетки передач.

Тема № 9. Групповые действия, расстановка, комбинации перемещений

Теория. Перемещение в линии нападения. Перемещение в линии защиты. Практика. Действие без мяча при прямой подаче. Действие без мяча при выборе места для блокирования. Действие без мяча при приеме нападающих ударов. Действие с мячом в защите. Откатка. Нападающие удары. Перемещение по площадке.

Тема № 10. Учебные игры, двухсторонние игры

Теория. Тактика игры в волейбол. Перемещение по площадке. Тактика нападения. Практика. Индивидуальные действия в защите. Действие без мяча при прямой подаче. Действие без мяча при выборе места для блокирования. Действие без мяча при приеме нападающих ударов. Действие с мячом в защите. Откатка. Нападающие удары.

Тема № 11. Итоговые занятия. Контрольные испытания .

Практика. Контрольные испытания проводятся в начальном этапе учебной программы и в конце учебной программы.

Итоговое занятие. Игра в волейбол.

Ожидаемые результаты по окончании второго года обучения:

Дети должны знать:

- историю Российского волейбола;
- правила игры;
- правила судейства;
- систему розыгрышей основных мировых соревнований.

Дети должны уметь:

- освоить элементы технической подготовки;
- осуществлять верхнюю передачу двумя руками в прыжке;
- технику выполнения прямого нападающего удара;
- технику постановки одиночного и группового блока.

Сдача контрольных нормативов I I года обучения.

№	Упражнения	Оценка, количество
1.	Передача двумя руками сверху, снизу, в парах на расстоянии 6 метров	«5»- 10раз, «4»-8 раз, «3»- 6 раз.
2.	Верхняя прямая подача по номерам	«5»- 8 раз, «4»-6 раз, «3»- 5раз.
3.	Нападающий удар из зоны 4,2.	
4.	Челночный бег	«5»- 28.00 сек. «4»- 29.00 сек. «3»- 30.00 сек.
5.	Прыжок с места	«5»- 180 «4»- 170 «3»- 160

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Третий год обучения

№ Форма аттес	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по ТБ	2	2	-	
2	Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола в России.	4	4	-	Сдача контрольных нормативов. Соревнования по волейболу, по плану МО РБ
3	Организация и проведение соревнований по волейболу	10	-	10	
4	Физическая, техническая, тактическая подготовка	40	10	30	
5	Общая и специальная физическая подготовка	30	10	20	
6	Эстафетные и подвижные игры с элементами игровых видов	10	4	6	
7	Практические занятия по технической подготовке	10	-	10	
8	Техника игры в волейбол	20	4	16	
9	Тактика игры в волейбол	20	4	16	
10	Индивидуальные действия в нападении	20	-	20	
11	Групповые действия, расстановка, комбинации перемещений	20	10	10	
12	Учебные игры. Двухсторонние игры	20	10	10	
13	Итоговые занятия. Контрольные испытания	10	-	10	
	Итого:	216	58	158	

Таблица №3

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения.

Тема № 1. Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по ТБ.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола в России

Теория. Значение физической культуры, спорта и туризма в России. Цель физического воспитания. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. Достоинство волейбола. История возникновения волейбола и его развития. Чемпионат и кубок России по волейболу. Юношеские соревнования по волейболу в России.

Тема № 3. Организация и проведение соревнований по волейболу

Теория. Правила игры. Площадка для игры в волейбол, ее устройство, разметка. Подготовка игровой площадки для занятий и соревнований по волейболу. Специальное оборудование: корзина или сетка для мечей, подвески или стол для табло, тумба или вышка для судьи. Разбор и изучение правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Место занятий, оборудование.

Практика. Игра в волейбол, соревнования.

Тема № 4. Физическая, техническая, тактическая подготовка

Теория. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Значения правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Практика. Общефизические упражнения. Игра в волейбол.

Тема № 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Физическая подготовка. Задачи, средства и методы физической подготовки волейболистов. Задачи общей физической подготовки. Задачи специальной физической подготовки. Специальные подготовительные упражнения. Методы развития силы и скоростно-силовых качеств. Метод кратковременных усилий. Непредельные усилия. Метод круговой тренировки. Методы развития быстроты. Повторный метод. Увеличение скорости движущегося объекта.

Увеличение внезапности появления объекта. Сопряженный метод.

Практика. Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Выполнение упражнений в облегченных условиях. Игровой метод. Соревновательный метод. Специальная физическая подготовка. Падение назад из низкого положения с перекатом на спину или бедро-спину. Падения с шагом вперед, в стороны. Падения из среднего исходного положения. Выполнение перекатов после приема мяча. Падение с перекатом на грудь.

Тема № 6. Эстафеты и подвижные игры с элементами игровых видов

Теория. Переменный метод. Повторный метод. Увеличение интенсивности нагрузки. Уменьшение интенсивности нагрузки. Повторный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Практика. Эстафетные игры в количестве от отведенного времени на занятия на разные расстояния с предметами и без предметов для развития выносливости, прыгучести, ловкости, силы, гибкости. Подвижные игры с элементами волейбола и общее, развивающее для разгрузки физических упражнений.

Тема № 7. Практические занятия по технической подготовке

Теория. Методы развития ловкости. Метод усложнения ранее освоенных упражнений. Метод двухстороннего освоения упражнений. Выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д. Изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях. Изменение пространственных границ. В знакомых упражнениях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т.д. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях. Методы развития гибкости.

Практика. Падение назад из низкого положения с перекатом на спину или бедро-спину.

Падения с шагом вперед, в стороны. Падения из среднего исходного положения.

Выполнение перекатов после приема мяча. Падение с перекатом на грудь.

Тема № 8. Техника игры в волейбол

Теория. Техника перемещений. Поддачи. Передачи. Прием мяча. Нападающий удар. Блок. Практика. Нападающий удар. Имитация нападающего удара. Нападающий удар по подвешенному над сеткой мячу. С подбрасыванием мяча. Нападающий удар из 4х3х 2 зоны. Блок. Имитация блока у сетки. Броски мяча 2-мя руками через сетку. Блокирование нападающего удара из зоны № 4. Блокирование нападающих ударов со средних и высоких передач, низких ускоренных с скоростных передач, с далеких от сетки передач.

Тема № 9. Тактика игры в волейбол

Теория. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально и, во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений – это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях;
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия;
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика. Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Тема № 10. Индивидуальные действия в нападении

Теория. Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом. Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Практика. Игра в волейбол. Отработка индивидуальных действий в нападении.

Тема № 11. Групповые действия, расстановка, комбинации перемещений

Теория. Перемещение в линии нападения. Перемещение в линии защиты.

Практика. Действие без мяча при прямой подаче. Действие без мяча при выборе места для блокирования. Действие без мяча при приеме нападающих ударов. Действие с мячом в защите. Откатка. Нападающие удары. Перемещение по площадке.

Тема № 12. Учебные игры, двухсторонние игры

Теория. Тактика игры в волейбол. Перемещение по площадке. Тактика нападения.

Практика. Индивидуальные действия в защите. Действие без мяча при прямой подаче. Действие без мяча при выборе места для блокирования. Действие без мяча при приеме нападающих ударов. Действие с мячом в защите. Откатка. Нападающие удары.

Тема № 13. Итоговые занятия. Контрольные испытания

Практика. Контрольные испытания проводятся в начальном этапе учебной программы и в конце учебной программы.

Итоговое занятие. Игра в волейбол.

Ожидаемые результаты по окончании третьего года обучения:

Дети должны знать:

- историю Российского волейбола;
- правила игры;
- правила судейства;
- систему розыгрышей основных мировых соревнований;
- основные приёмы техники игры в волейбол и способы их выполнения.

Дети должны уметь:

- освоить элементы технической подготовки;
- освоить элементы тактической подготовки;
- осуществлять верхнюю передачу двумя руками в прыжке;

- технику выполнения прямого нападающего удара;
- технику постановки одиночного и группового блока;
- тактику нападения и тактику защиты.

Сдача контрольных нормативов I I I года обучения.

№	Упражнения
1.	Индивидуальные действия в нападении и в защите
2.	Групповые тактические действия в нападении и в защите
3.	Командные тактические действия в нападении и в защите
4.	Групповое блокирование
5.	Участие в соревнованиях

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При проведении занятий используются следующие *методы обучения*:

- *Словесный* метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми и т. д.
- *Соревновательный* метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод используется на занятиях, соревнованиях и способствует лучшему физическому и психологическому развитию детей.

Во время практических занятий применяются разнообразные *методы ведения тренировочного процесса*, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный методы тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в *игровой форме*.

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий детей.

Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Вводная часть служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: педагог знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей физической нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон.

Средства вводной части — объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения. Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брус).

В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

В тесной связи с решением специфических задач физического воспитания в основной части занятия, как и в других его частях, решаются и задачи нравственного и эстетического воспитания. Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться как непосредственно игровые упражнения по волейболу, соревнования, так и самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств детей.

Задачами **заключительной части** является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия. Наиболее характерные упражнения заключительной части — бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с напряжениями. Очень важно при построении тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Материально-техническое обеспечение программы

Зал: 24 x 12 м.на базе Городского Культурного Центра

Оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная — 2 шт.
2. Стойки волейбольные — 2 шт.
3. Гимнастические стенки — 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки — 3-4 шт.
5. Гимнастические маты — 3 шт.
6. Скакалки — 20 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) — 20 шт.
8. Резиновые амортизаторы — 20 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) — 20 шт.
10. Рулетка-2 штуки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в РБ».
5. Приказ МОиН РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Устав МБУ ДО ЦТТДиЮ.
7. Комплексная программа развития МБУ ДОДЦТТДиЮ на 2013-2017г.г.
Образовательная программа МБУ ДО ЦТТДиЮ на 2014-2018г.г.
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242

Основная литература:

1. Н. Г. Озолин. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2010.
2. Спортивные игры. Под редакцией А.С. Бушманова. - Смоленск, 2011
3. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2010.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2009
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
6. Б. А. Аркадьев Тактика игры в волейбол, – М.: ФиС, 2010 г.
7. К. М. Смирнов. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2011 г.
8. Г. М. Куколевский. Гигиенический режим спортсмена. Пособие для учителей. 2011г.

Приложение 1.

«Календарный учебный график» на каждую группу объединения.