****

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Полосатый мяч» разработана на основании действующего законодательства, Устава и локальных актов МБОУ «Юськинская СОШ».

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная.

**Уровень программы.** Уровень программы ознакомительный.

**Актуальность программы**: заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности программы**: Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а то есть конкретного вида игровой деятельности как волейбол. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься новым для школы видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность -** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы**: учащиеся 12-17 лет основной и подготовительной физкультурной группы здоровья. Минимальное количество 12 человек, максимальное 20 человека.

**Практическая значимость** программы заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать «играючи» новыми двигательными умениями и навыками, утверждении паритета между оздоровительно-тренировочной направленностью занятий в секции и её направленностью на развитие личности обучающегося.

**Преемственность программы.** Формирование компетенций здорового образа жизни в дополнительном образовании дополняет формирование универсальных учебных действий в общеобразовательной школе с уроками физической культуры: развитие подвижности, ловкости, гибкости, скорости реакции. Участие в спортивных соревнованиях школы и района, участие в конференциях по защите проектов по ЗОЖ;  с уроками биологии и валеологии: строение организма, физические нагрузки, строение и развитие мышечной системы, с уроками ОБЖ: опасности и травмы, оказание первичной медицинской помощи.

**Объем и срок освоения программы**: общее количество учебных часов- 68, срок реализации программы 1 год.

**Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса.**

При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями возможно использование индивидуальной формы обучения. Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,

- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),

- Подвижные игры,

- Эстафеты,

- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Форма обучения**: очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** общее количество часов- 68 часа, по 2 академических часa в неделю (по 45 минут). Данный режим соответствует требованиям СанПиН по организации занятий в детских объединениях физкультурно-спортивной направленности.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

**Задачи:**

1. Развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**2. С**одействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности: укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, ловкости, гибкости; отбор детей, способных к занятию волейболом и дальнейшее развитие их физических способностей; развитие навыков общения и коммуникации в коллективе.

**3.**Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в волейбол;

4. Обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в волейбол.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации (контроля) |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** | **14** | **6** | **8** |  |
| 1.1. | Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки. | 1 | 1 |  |  |
| 1.2. | Легкоатлетические упражнения  | 2 | 1 | 1 |  |
| 1.3. | Упражнения для развития силы | 2 | 1 | 1 |  |
| 1.4. | Упражнения для развития быстроты | 2 | 1 | 1 | Сдача нормативов (контроль №1) |
| 1.5. | Упражнения для развития гибкости | 2 | 1 | 1 |  |
| 1.6. | Упражнения для развития ловкости | 2 | 1 | 1 |  |
| 1.7. | Спортивные и подвижные игры | 3 |  | 3 | Сдача нормативов (контроль №2) |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **22** | **9** | **13** |  |
| 2.1 | История развития волейбола. | 1 | 1 |  |  |
| 2.2 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча | 3 | 1 | 2 |  |
| 2.3. | Упражнения для развития выносливости | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.4. | Упражнения для развития ловкости  | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.5. | Упражнения для развития прыгучести  | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.6. | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.7. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча | 3 | 1 | 2 |  |
| 2.8. | Упражнения на переключение в выполнении технических приемов | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.9 | Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.10 | Спортивные игры | 3 |  | 3 | Сдача нормативов – зачет (контроль №3) |
| 3. | **Игровая подготовка** | **29** | **3** | **26** |  |
| 3.1 | Правила соревнований по волейболу.  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.2 | Спортивная терминология. | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.3 | Правила игры в волейбол | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.4 | Чередование способов подач | 2 |  | 2 |  |
| 3.5 | Прием подачи | 2 |  | 2 |  |
| 3.6 | Перемещение по площадке | 2 |  |  |  |
| 3.7 | Сочетание способов перемещений | 2 |  | 2 |  |
| 3.8 | Чередование технических приемов | 2 |  | 2 |  |
| 3.9 | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами | 2 |  | 2 |  |
| 3.10 | Взаимодействие игроков разных зон | 2 |  | 2 |  |
| 3.11 | Блокирование нападающего удара | 2 |  | 2 |  |
| 3.12 | Страховка партнера | 2 |  | 2 |  |
| 3.13 | Учебная игра  | 3 |  | 3 |  |
| 3.14 | Турнир по волейболу | 2 |  | 2 | Контрольное соревнование (контроль №4) |
| **4** | **Нормативы** | **3** | **1** | **2** |  |
| 4.1 | Выполнение нормативов | **3** | **1** | 2 | Сдача нормативов (контроль №5) |
|  | Итого: | **68** | **19** | **49** |  |

**Содержание учебного плана**

**1.Общая физическая подготовка**

**1.1Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические знания и навыки.**

*Теория:* Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения

**1.2 Легкоатлетические упражнения**

*Практика :* различные виды бега, прыжки с места, подтягивание, отжимания,

**1.3 Упражнения для развития силы**

*Практика:* упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

**1.4 Упражнения для развития быстроты**

*Практика:* упражнения выполнение скорости реакции, бег по хлопку из упора лежа, бег спиной вперед, короткие перебежки с мячом в руках и без мяча, ловля мяча сидя

**1.5 Упражнения для развития гибкости**

*Практика:* перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.

Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат со сторон, согнувшись с поворотом на 180 ° из приседа ноги врозь с захватом за ноги.

**1.6 Упражнения для развития ловкости**

*Практика:* подброс мяча и ловля, преодоление препятствий через движущиеся мячи.

**1.7 Спортивные и подвижные игры**

*Практика:* Волейбол, ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков через сетку. Пионербол. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**2. Специальная физическая подготовка**

**2.1 История развития волейбола.**

*Теория:* Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире

**2.2 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча**

*Практика:* подбор упражнений способствующих развитию качеств необходимых при выполнений приема и передачи, передача мяча в парах, над собой, развитие кистей рук, движение на месте с мячом.

**2.3 Упражнения для развития выносливости**

*Практика:* бег на длительное время, бег из различных положений, подвижные игры с использованием бега.

**2.4 Упражнения для развития ловкости**

Практика: подбор упражнений с мячом, передачи мяча, броски мяча в парах на расстоянии, бег и передача мяча в парах и колоннах.

**2.5 Упражнения для развития прыгучести**

*Практика:* прыжки через скакалку, препятствие, прыжки в высоту на месте, подвижные игры с прыжками.

**2.6 Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий**

*Практика:* выполнение различных эстафет с передачей предмета в колоннах , парах.

**2.7 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча**

Теория: выбор и пояснение упражнений для развития качеств для приема и передачи мяча.

*Практика:* выполнений упражнений передачи мяча в парах , и приема , выбор способа передачи и приема.

**2.8 Упражнения на переключение в выполнении технических приемов**

*Теория:* объяснение в выборе расстановки и комбинации при игре.

*Практика:* выполнение передачи мяча в группах по 3 ,4 человека около сетки.

**2.9 Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи**

Практика: выполнение верхней и нижней передачи, с различных позиции на площадке, в паре и через сетку.

**2.10. Спортивные игры:**

Теория: правила соревнований, расстановка игроков, жесты судей во время соревнований

Практика: спортивные игры «Волейбол»

**3. Игровая подготовка**

**3.1 Правила соревнований по волейболу.**

*Теория:* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила поведения в спортивном зале. Правила игры в волейбол.

*Практика:*

**3.2.Спортивная терминология.**

*Теория:* объяснение терминов в волейболе, правил соревнований

*Практика:* игра в волейбол

**3.3 Правила игры в волейбол**

*Теория:* объяснение и показ правил игры в волейбол, использование наглядных пособий.

*Практика*: игра в волейбол

**3.4. Чередование способов подач**

*Практика:* Техника выполнения нижней прямой подачи Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Техника выполнения нижней боковой подачи Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

**3.5 Прием подачи**

*Практика:* отработка упражнений темы занятия, приемов подачи.

**3.6 Перемещение по площадке**

*Практика:* Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правила безопасного выполнения.

**3.7 Сочетание способов перемещений**

*Практика:* отработка упражнений темы занятия. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правила безопасного выполнения.

**3.8 Чередование технических приемов**

*Практика:* отработка упражнений темы занятия Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении приемов. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении нижнего и верхнего приемов. Правила безопасного выполнения приема.

**3.9 Сочетание способов перемещений с техническими приёмами**

*Практика:* отработка упражнений темы занятия в процессе игры.

**3.10 Взаимодействие игроков разных зон**

*Практика:* отработка упражнений темы занятия в процессе игры. Групповые и индивидуальные действия. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

**3.11 Блокирование нападающего удара**

*Практика:* упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

**3.12 Страховка партнера**

*Практика:* отработка упражнений темы занятия в процессе игры. Правила безопасности.

**3.13 Учебная игра**

*Практика:* Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

**3.14 Турнир по волейболу**

*Практика: соревнования по волейболу*

**4. Нормативы**

**4.1 Выполнение нормативов**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол.

**Планируемые результаты обучения**

*Образовательные*

* правила техники безопасности, в т. ч. специальные правила безопасности во время занятий в спортивном зале и на улице, пожарной безопасности, внутреннего распорядка учреждения и поведения в общественных местах;
* минимальный понятийно-терминологический словарь;
* ход занятия;
* элементарные правила выполнения движений, приемов из различных общих или специальных комплексов.
* оптимальный объем теоретических знаний в области общей физической подготовки;
* минимальный уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

*Личностные*

* установка на здоровый образ жизни (стараются отказываться от вредных продуктов питания (чипсов, сухариков, газированной воды и т.д.) и питаться вовремя, по правилам), желание следовать правилам гигиены, общим нормам поведения и культуры общения;
* ребята стараются не опаздывать на занятия, заранее готовятся к ним, имеют специальную форму и опрятный вид;
* мотивация к учебно-познавательной и тренировочной деятельности;
* развивается осознанное отношение к собственным поступкам;
* научились адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.

*Метапредметные:*

* обучающиеся адаптировались к новому виду деятельности;
* формируются навыки сильной стопы, растяжки, гибкой спины;
* развивается вестибулярный аппарат;
* концентрируется внимание;
* формируется физическая выносливость;
* формируются личностные качества терпение и воля, усердие, преодоление трудностей;
* учатся владеть эмоциями, стараются направлять их в позитивное русло;
* обучающиеся демонстрируют динамику индивидуальных показателей развития физических качеств.

После окончания первого года обучения учащийся **должен знать**:

- расстановку игроков на поле;

- правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в волейбол;

- правильность счёт по партиям;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;

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

- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

- выполнять падения

- применять знания и навыки для командной игры.

**Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение**: реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Образование педагога должно соответствовать профилю программы, который знает возрастную психологию и педагогику. Руководителем объединения пройдены курсы повышения квалификации по профилю программы. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Год обучения, форма занятия** |
| **№ недели** | **1** |
|  |  | **Т** | **П** | **К** |
| Сентябрь  | 1. 1
 | ТТ |  |  |
| 1. 2
 | Т | П |  |
| 1. 3
 | Т | П |  |
| 1. 4
 |  | П | К |
| Октябрь  | 1. 5
 | Т | П |  |
| 1. 6
 |  | ПП |  |
| 1. 7
 |  | ПП |  |
| 1. 8
 | Т | П |  |
| Ноябрь  | 1. 9
 |  | П | К |
| 1. 10
 | Т | П |  |
| 1. 11
 | Т | П |  |
| 1. 12
 | Т | П |  |
| Декабрь  | 1. 13
 | Т | П |  |
| 1. 14
 | Т | П |  |
| 1. 15
 | Т | П |  |
| 1. 16
 | Т | П |  |
| Январь  | 1. 17
 | Т | П |  |
| 1. 18
 |  | П | К |
| 1. 19
 | Т | П |  |
| Февраль  | 1. 20
 | Т | П |  |
| 1. 21
 | Т | П |  |
| 1. 22
 | Т | П |  |
| 1. 23
 | Т | П |  |
| Март  | 1. 24
 | Т | П |  |
| 1. 25
 |  | П | К |
| 1. 26
 | Т | П |  |
| Апрель  | 1. 27
 |  | ПП |  |
| 1. 28
 |  | ПП |  |
| 1. 29
 |  | ПП |  |
| 1. 30
 |  | ПП |  |
| Май  | 1. 31
 |  | ПП |  |
| 1. 32
 |  | ПП |  |
| 1. 33
 | Т | П |  |
| 1. 34
 |  |  | КК |
| Всего часов |  | 22 | 40 | 6 |
| Итого за год | 34 недели, 68 часов |

**Методическое обеспечение**

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Методическая литература.

4. Локальные акты МБОУ «Юськинская СОШ», регламентирующие дополнительное образование.

**Дидактические материалы**

-наглядные пособия, плакаты, схемы.

-памятки инструкции по технике безопасности в спортивном зале.

-литература по основным разделам программы.

**Материально-техническое обеспечение:**

-спорт инвентарь:

Маты-10

 мячи волейбольные-5

гимнастические палки-20

шведская стенка-3

бревно-1,

обручи-10

гимнастические скамьи-4

-кегли-10

Скакалки-20

Волейбольная сетка-1

Свисток-2

Табло-1

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

-физкультурный зал (зал, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

**Рабочая программа воспитания, календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Направление, модуль программы воспитания | Сроки  |
|  | День здоровья | Здоровьесберегающее, ключевые школьные дела | Сентябрь /апрель |
|  | Международный день учителя  | Гражданско-патриотическое, профориентационное, ключевые школьные дела | Октябрь  |
|  | Конкурсная программа «Праздник Урожая»  | Экологическое, ключевые школьные дела | Октябрь  |
|  | Мероприятия месячника удмуртской культуры | Духовно-нравственное, ключевые школьные дела | Октябрь – ноябрь  |
|  | Праздничное мероприятие «Моя мама лучше всех!» | Социальное, ключевые школьные дела | Ноябрь  |
|  | Смотр «Сила России – в единстве народов» | Гражданско-патриотическое, ключевые школьные дела | Ноябрь  |
|  | Беседа «День Конституции» | Гражданско-патриотическое, ключевые школьные дела | Декабрь  |
|  | Проведение новогодних праздников | Социальное, ключевые школьные дела | Декабрь  |
|  | Военно-патриотическая конкурсная программа «День настоящих мужчин» | Здоровьесберегающее, гражданско-патриотическое, ключевые школьные дела | Февраль  |
|  | Весенний праздник – женский день | Социальное, ключевые школьные дела | Март  |
|  | Игра «Удивительный космос!» | Гражданско-патриотическое, ключевые школьные дела | Апрель  |
|  | Школьная НПК «Исследователи 21 века» | Гражданско-патриотическое, общеинтеллектуальное, ключевые школьные дела | Февраль  |
|  | Митинг «День Победы» | Гражданско-патриотическое, ключевые школьные дела | 09.05 |

**Контрольно-измерительные материалы**

***Оценочные материалы по разделу «Общая физическая подготовка»***

***для проведения соревнований по сдаче нормативов (контроль №1, №2)***

***Примечание: учащиеся подготовительной физкультурной группы выполняют упражнения с учетом рекомендаций врача.***

***Контрольные испытания для мальчиков***

|  |  |
| --- | --- |
| Название упражнений | Возраст |
| 12 – 13 лет | 14 – 15 лет | 16 – 17 лет |
| Челночный бег 10х5м (сек) | 19,5 | 19,2 | 18,9 |
| Прыжки в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 |
| Подтягивание в висе (кол-во раз) | 5 | 7 | 10 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 20 | 23 | 25 |

***Контрольные испытания для девочек***

|  |  |
| --- | --- |
| Название упражнений | Возраст |
| 12 – 13 лет | 14 – 15 лет | 16 – 17 лет |
| Челночный бег 10х5м (сек) | 20,00 | 19,8 | 19,5 |
| Прыжки в длину с места (см) | 140 | 150 | 160 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 18 | 20 | 25 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 9 | 10 | 11 |

***Оценочные нормативы по разделу «Специальная физическая подготовка»***

***для проведения зачета по сдаче приемов (контроль №3)***

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.

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

Подача нижняя прямая на точность.

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

Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

Подача верхняя прямая на точность.

Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

Нападающий удар прямой:

* из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
* из зоны 3 в зоны 4 и 5;
* из зоны 2 в зоны 1 и 2.

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

Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Формой подведения итогов являются:тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Для получения «зачета» необходимо удачно выполнить все упражнения не менее 1 раза.

***Оценочные материалы для проведения контроля по разделу «Игровая подготовка»*** ***(контроль №4)*** не используются, контроль проводится в виде контрольного соревнования, учитывается оптимальное использование технических приемов подачи, приема подачи, нападающего удара, блокирующего удара, передачи мяча, страховки.

***Оценочные материалы для проведения контроля***

***по разделу «Нормативы» (контроль №5)***

Контрольные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Количество  |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 5 |
| 2. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | 3 |
| 3. | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | 3 |
| 4. | Подача на точность:12-13 лет - верхняя прямая; 14-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке | 3 |
| 5. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) | 3 |
| 6. | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) | 2 |
| 7. | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | 2 |
| 8. | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 4 |
| 9. | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали | 2 |

Контрольные нормативы по тактической подготовке  (девушки и юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Количество  |
| 1. | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | 3 |
| 2. | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | 3 |
| 3. | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет | 3 |
| 4. | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком) | 3 |
| 5. | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное | 4 |
| 6. | Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | 5 |

Контрольные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Количество  |
| 1. | Прием снизу, верхняя передача | 8 |
| 2. | Нападающий удар, блокирование | 1 |
| 3. | Блокирование - вторая передача | 1 |
| 4. | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий  к нападению | 3 |

**Список литературы:**

**Нормативная литература**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»
2. СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Приказ МП РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития системы дополнительного образования до 2020г.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р

 **Литература для педагогов**

**1.** Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М. –М. 2000.Спортивные игры.

**2.** Кузнецов В.С. Колодгницкий Г.А. Эпас Н.Ц. 2006г.Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие .

**3.** Марков К. К. Тренер- педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

**5.** Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу- Иркутск, 1999.

**6.** Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.-2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

**Интернет - ресурсы**

-https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-klass-3279973.html

-https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/08/prezentatsiya-uroka-voleybol-dlya-8-klassa

Презентация о волейболе -<http://www.myshared.ru/slide/609914/>