**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края‌‌**

**‌****Департамент образования администрации муниципального образования город Краснодар‌‌**​

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  МО учителей физической культуры и ОБЖ  \_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Ф. Уманец  Протокол №1 от «31» август 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  от «31» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МАОУ СОШ № 5  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.С. Григорьева  Протокол №1 от «31» август 2023г |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: спортивно-оздоровительной

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 14-18 лет

Количество обучающихся: 15

Срок реализации: 1 год (204 часа)

Форма обучения: очная

Вид программы модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель: Уманец Татьяна Федоровна, учитель физической культуры МАОУ СОШ № 5

Краснодар 2023

**Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования детей «Волейбол» реализуется в рамках образовательной программы МАОУ СОШ № 5 спортивно-оздоровительной направленности.

Базовая программа «Волейбол» призвана сформировать у обучающихся 14-18 лет потребность в бережном отношении к своему здоровью, научить управлять своими движениями, раскрывает все стороны профессиональной компетенции: создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья.

В программе предусматривается последовательность и непрерывность процесса формирования двигательного навыка юных воспитанников, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения.

***Новизна***

Новизной программы «Волейбол» является ее направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

***Актуальность***

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Волейбол является наиболее доступным, следовательно массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

***Педагогическая целесообразность.***

Программа «Волейбол» направлена для обучения элементам волейбола, направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся, а именно, включены следующие задания - разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, передачи мяча, проявление максимальной быстроты движения, развитие волевых качеств, тактического мышления – всё это позволяет считать волейбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специальности.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: доступностью игры для любого возраста; возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Соревнования являются важным средством массового вовлечения в систематические занятия физической культурой и в частности занятия волейболом, а также необходимым условием повышения спортивного мастерства, выполнения нормативов и требований спортивной классификации. Использование игры в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

В школьную программу по физической культуре в 8-11 классах включены все элементы волейбола.

Занятия в данном объединении не будут отнимать у детей много времени, но обеспечат видимый и стойкий результат.

***Образовательная область и предмет изучения.*** Программа представляет собой последовательную систему занятий теоретических и практических занятий, предназначенную для изучения базовых элементов

игры в волейбол.

***Отличительные особенности программы.***

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что в задачи программы не входит присвоение детям спортивных разрядов; учитываются индивидуальнее способности каждого из детей в группе. Все разделы программы «Волейбол» объединяет игровой и соревновательный метод проведения занятий.

Программа ориентирована на создание и развитие предпосылок для дальнейших занятий детей волейболом на более высоком уровне.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Программа включает характеристику основных компонентов и параметров подготовки, занимающихся на протяжении 1 года и поэтапного планирования образовательного процесса:

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса и потребности детей и подростков в приобретении навыков здорового образа жизни на основе занятий волейболом в объединении «Волейбол».

***Задачи программы:***

**Обучающие**

* изучение правил игры в волейбол;
* приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
* способствовать приобретению и совершенствованию умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол;
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* развитие навыков командного взаимодействия в процессе игры в волейбол.

**Развивающие**

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма де­тей.
* развитие и совершенствование двигательных качеств (с преиму­щественной направленностью на быстроту, ловкость и прыгучесть);
* сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга
* до­стижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимого для подготовки будущего призывника.

**Воспитательные**

* воспитание у детей высоких нравственных качеств, формирование осознанного отношения к здоровому образу и стилю жизни;
* воспитание потребности у детей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
* содействовать формированию у воспитанников необходимых навыков для успешной адаптации их в социальной среде;
* способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

***Возраст занимающихся***

Программа ориентирована на детей 14-18 летнего возраста. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

***Срок реализации программы –***1 год

***Форма и режим занятий***

В группы принимаются обучающиеся изъявившие желания заниматься в спортивно-оздоровительном объединении «Волейбол» и не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проходят в групповой форме.

Количество часов - 204, (3 занятия в неделю по 2 часа) Группа состоит из 12-15 человек.

***Способы проверки***

Сдача контрольных нормативов, диагностические карты

***Формы подведения итогов***

Соревнования, турниры, спартакиады, контрольные срезы показателей общей и специальной физической подготовки.

***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.

***Ожидаемые результаты обучения:***

После окончания третьего года обучения учащийся должен:

**знать:**

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

- ведение счёта по протоколу;

- переход средней линии;

- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

- обязанности судей;

**уметь:**

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

- выполнять верхнюю прямую подачу;

- выполнять падения.

- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**Учебно-тематический план обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее  кол-во | В том числе: | | | |
| теор. | | практ. | |
| I | Основы знаний | **8** | **5** | | **3** | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | | 1 | |
| 2 | Классификация упражнений | 3 | 3 | | - | |
| 3 | Виды соревнований | 2 | 1 | | 1 | |
| II | Общая физическая подготовка | **42** | **3** | | **39** | |
| 1 | Гимнастические упражнения | 14 | 1 | | 13 | |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 14 | 1 | | 13 | |
| 3. | Подвижные игры | 14 | 1 | | 13 | |
| III | Специальная физическая подготовка | **31** | **3** | | **28** | |
| IV | Техническая подготовка | **56** | **8** | | **48** | |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 8 | 2 | | 6 | |
| 2 | Действия с мячом | 16 | 2 | | 14 | |
| 3. | Техника защиты. Действия без мяча | 16 | 2 | | 14 | |
| 4. | Подачи | 16 | 2 | | 14 | |
| 5 | Нападающий удар. Блокирование | 34 | 4 | | 30 | |
| V | Тактическая подготовка | **27** | **4** | | **23** | |
| 1. | Тактика нападения. Индивидуальные действия | 8 | 1 | | 7 | |
| 2. | Групповые действия | 8 | 1 | | 7 | |
| 3. | Командные действия | 4 | 1 | | 4 | |
| 4. | Тактика защиты | 4 | 1 | | 5 | |
| VI | Контрольные испытания и соревнования | **6** | **2** | | **4** | |
| Итого часов: | | В течение года | | | | |
| 204 | | 29 | | 175 |

**Содержание программы**

I. Основы знаний

Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20-30 м, 3 х 30-40 м, 4 х 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Тактическая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

**Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия |  |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум:  - занятие поточным методом;  - круговая тренировка;  - занятие фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование. | - литература по теме;  - слайды;  - карточки с заданием. | - скакалки;  - гимнастические скамейки;  - гимнастическая стенка;  - гимнастические маты;  - перекладины;  - мячи;  - медболы. | контрольные нормативы по ОФП |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практикум:  - занятие поточным и фронтальным методом;  - круговая тренировка;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование | - литература по теме;  - слайды;  - карточки с заданием. | - скакалки;  - гимнастические скамейки и стенка;  - гимн-ие маты;  - - перекладины;  - мячи;  - медболы. | контрольные нормативы по СФП |
| 4. Техническая подготовка | Практикум:  - занятие поточным и фронтальным методом;  - круговая тренировка;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование;  - турнир. | - литература по теме;  - слайды;  - видеоматериалы;  - карточки с заданием. | - волейбольные мячи;  - волейбольная сетка;  - медболы;  - резиновая лента | - контрольные нормативы;  - учебно-тренировочная игра;  - помощь в су действе. |
| 5. Тактическая подготовка | Практикум:  - занятие поточным и фронтальным методом;  - круговая тренировка;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование;  - турнир. | - литература по теме;  - слайды;  - видео-материалы;  - карточки с заданием. | - волейбольные мячи;  - волейбольная  сетка;  - резиновая лента | - контрольные нормативы;  - учебно-тренировочная игра; |
| 6. Контрольные испытания | Практикум:  - самостоятельные занятия;  - тестирование | - карточки с заданием. | - скакалки;  - гимнастическая стенка и перекладина;  - гимнастические маты;  - мячи | - контрольные нормативы;  - помощь в су действе. |

**Формы контроля над динамикой физической подготовленности детей:**

- диагностика физической подготовленности;

- промежуточное тестирование в течение учебного года;

- врачебный контроль над уровнем развития детей

(антропометрические данные);

- педагогические наблюдения;

- анкетирование;

- беседы с родителями и педагогами об изменениях в действиях ребёнка

по физическому саморазвитию;

- участие воспитанников в оздоровительных мероприятиях.

***Контрольные испытания***

Общефизическая подготовка

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

***Формы и способы контроля***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды контроля | Содержание | Формы контроля | Способы контроля | Сроки контроля |
| Вводный | Общая физическая подготовка, определение физических способностей | Тест | Зачеты,  Соревнования,  Диагностическая  карта | Сентябрь |
| Текущий | Усвоение учебного материала по теме: 1. «Тактической подготовке»  2. «Технической подготовке»  3. «Общей физической подготовке» | Тест,  Учебно-тренировочные игры, Соревнования | Диагностическая  карта,  Дипломы, Грамоты | Октябрь-апрель |
| Игровой | Контроль выполнения поставленных задач | Соревнования, Итоговые тестирования | Зачеты, Итоговые тесты, Фото,  Видео, Диагностическая карта | Май |

**Динамика физической подготовленности детей**

В начале и конце учебного года врачом проводится обследование физического развития детей (антропометрия), а педагогом – тестирование с целью выявления уровня физической подготовленности.

После сравнительного анализа первого и второго обследования детей, выявляется динамика показателей в годичном цикле физического развития, физической подготовленности и вносится коррекция в программно – методическое обеспечение учебно – воспитательного процесса объединения «Волейбол» на второй учебный год.

**Условия реализации программы.**

1. Наличие материально-технической базы:

– спортивная база для занятий;

– спортивный инвентарь;

– нестандартное спортивное оборудование.

2. Методическое и дидактическое обеспечение образовательного процесса.

3. Взаимодействие с педагогами, объединениями округа, города в данном направлении.

**ЛИТЕРАТУРА**

Литература для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.